

習慣変えると体調変わる！
その身体のお悩み自信に変えましょう！



健康は一日にして成らず。

だから私はプールで
元気をチャージ！

バイポリン&ウォーク
会員募集中!



日常生活はもちろん、旅行やスポーツなど何をするにも元気な足腰は大切です。いくつになってもシャキシャキ歩ける身体づくり(ボディメイク)を皆さんで始めましょう!

- 臓器の働き向上
- むくみ解消
- 美肌効果
- リラックス効果
- 筋力強化
- 細胞の活性化
- 免疫機能の向上
- 関節可動域の向上
- ストレス解消

10月から新設 バイポリン&ウォークコース

毎週月曜日 13:15~13:45
レッスン前後のフリー利用可
4,950円(税込) 初めでも大丈夫!

バイポリン&ウォーク 無料体験会のご案内

「無理のない」・「体にやさしい」がコンセプトの水中運動です
日程 9月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)
時間 13時15分~13時45分 体験料 無料 定員 各10名
前日までにお電話でご予約下さい。各日程、定員になり次第締め切りとなります。 おひとり様1回となります。

秋の新規入会キャンペーン 11月4日(土)まで
入会金 0円 + 初月 月会費 0円

全コース 1日無料体験会 実施中!
体験は前日までにお電話でご予約下さい

成人スイミング&ジム

コース	曜日	利用可能時間	利用可能施設	月会費(税込)
マシンジムモーニング	月~土	10:00~13:00	ジム	5,390円
マシンジムデイ	月~土	13:00~18:00	ジム	5,940円
マシンジムアフター5	月~土	(月~金)17:00~20:00 (土曜日)17:00~19:30	ジム	5,720円
マシンジムスタジオ	月~土	(月~金)10:00~20:00 (土曜日)10:00~19:30	ジム・スタジオ	6,270円
らくらくデイ	月~金	10:00~14:00	プール・スタジオ	7,370円
らくらくデイプラス	月~土	(月~金)10:00~15:00 (土曜日)11:00~14:30	プール・スタジオ	7,920円
らくらくマスター	月~土	プール (月~金)10:00~15:00 (土曜日)11:00~14:30	プール・ジム・スタジオ	8,470円
		マシンジム・スタジオ (月~金)10:00~20:00 (土曜日)10:00~19:30		
		らくらくウィークエンド		

プール・スタジオあわせて週に40本以上のレッスンがあります!



・泳法レッスン・水中歩行・アクアビクスなど
・ヨガ教室・太極拳・健美操など



ご入会に必要なもの
入会金 2,000円(税込) 年会費 3,900円(税込) 月会費 1ヶ月分 写真2枚(スナップ可) 縦3cm×横2.5cm

