

## ◆成人の方へご案内

コース	曜日	利用時間	回数	月会費
マスターズ コース	火・水・金	11:00~12:15  (12:00~12:15 フリーです)	週1回	6,700円 (別途税¥536)
			週2回	7,500円 (別途税¥600)
			週3回	8,500円 (別途税¥680)

※ 初心者から上級者までの泳法取得コース(体操含む)

コース	曜日	利用時間	回数	月会費
いきいき コース	火・金	14:00~15:00	週1回	6,700円 (別途税¥536)
			週2回	7,500円 (別途税¥600)

※ 泳法を基本としますが、泳ぎ以外にもいろいろな運動も行います。(体操含む)

コース	曜日	利用時間	回数	月会費
水中運動 コース	火・水・金	10:00~11:15  (10:45~11:15 フリーです)	週1回	6,000円 (別途税¥480)
			週2回	6,500円 (別途税¥520)
			週3回	7,000円 (別途税¥560)

※ 水を利用してウォーキングやリズムに合わせた運動を行います。(血圧測定含む)

コース	曜日	利用時間	回数	月会費
フリーコース AM	火・水・金	12:15~13:15	/	5,000円 (別途税¥400)
フリーコース NIGHT	水・金	19:15~20:15		3,500円 (別途税¥280)
フリーコース	土	12:15~13:15		成人会員 無料

※ 自由にプールをご利用いただけます。(時間帯によりコース制限有)  
土曜日は成人の方に限りご利用できます。

\* マスターズ・いきいき・水中運動コースの会員様でフリーコースもご利用になる場合は、AMまたはNIGHTのどちらかを上記の月会費の半額プランでご利用いただけます。