

大人のコース

2025年6月1日改定

コース名	コース概要	曜日	時間	月会費
レディース	女性専用コースです。初級・中級・上級に分かれて行います。平日午前時間のある方にオススメです。	火・金	11:00～12:00	8,690円
成人水泳教室	一人一人にあったコースで初中級、上級に分かれて泳ぎます。忙しい方や仕事帰りでも大丈夫です。	月・木	20:30～21:30	8,690円
いきいき水泳教室	歩きも泳ぎもやってみたい方にオススメです。前半はウォーキング、後半は水慣れから水中レッスンです。	火・金	12:30～13:30	8,690円
流水リカバリー	超音波流水マシンを使って運動を行います。毎回700回の振動によるマッサージ効果があります。超音波による温熱効果、皮下5～8cm深部の温度が上昇。軟組織より硬組織の温度上昇が誠克習慣病予防に最適です。運動をしたことがない方や顔に水を浸けるのは…という方はぜひ！	月・木	13:30～14:30	7,590円
流水シェイプアップ		火・金	13:30～14:30	7,590円
超音波流水		月・木	10:30～11:00 11:00～11:30	7,590円
歩いて健康	水中ウォーキングを始める方にぴったりのコースです。姿勢美人、歩行美人を目指します。	月・木	11:00～12:00	7,590円
水中バイク	腰や膝に優しい理想的な全身運動マシンです。水中でバランスをとることで体幹の強化や心肺機能向上、持久力の強化、下半身の筋力もアップします。	木	12:50～13:30	4,510円

レギュラー会員 9,240円 すべてのコースを受講可能(水中バイク除く)

レギュラー会員 専用コース	コース概要	曜日	時間
アクアビクス	音楽に合わせて水中で有酸素運動を行います。	月・木	12:00～12:30
水中ジョギング	全身を使って水中でジョギングします。下半身の引き締めにも効果大です。	火・金	12:00～12:30
アクアスティック	水中で専用スティックを使いながら体を動かす新感覚のトレーニングです。	月	12:45～13:30
フリーコース	指定の時間で自由に泳ぐことができます。	月・木	10:00～16:30 / 20:30～21:30
		火・金	10:00～16:30
		土	12:00～15:00

* 料金は全て税込価格となります