

大人プログラム・料金表

2022年4月より

コース名	対 象	曜 日	時 間	料 金	内 容
レディースコース (フリーコース利用可)	成人女性	月・火・金 週3回	火・金 11:00~12:00 月 12:00~13:00	6820円 (税込)	初心者から上級者まで、泳力別のスイミング 泳げなくても大丈夫！ 誰でも泳げるようになります。
元気コース (フリーコース利用可)	成人男女	月・木・土 週3回	11:10~12:00	6710円 (税込)	ストレッチ・ウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動で 脂肪燃焼に効果的。 月・土にはエアロプログラムが入ります。
ハツラツコース (フリーコース利用可)	成人男女	火・木・金 週3回	10:00~10:50	6710円 (税込)	ストレッチ・ウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動で 脂肪燃焼に効果的。
成人コース (フリーコース利用可)	中学生以上男女	火・土 週2回	火 19:10~20:10 土 18:30~19:30	6820円 (税込)	初心者から上級者まで、泳力別のスイミング 誰でも泳げるようになります。
いきいき健康コース (他のコースとの組合せ、フリー コースの利用はできません。)	60才以上男女	月・木 週2回	13:50~14:50	5610円 (税込)	60才以上限定のコースで、年令に合わせた 無理なくできる健康運動
デトックスリンパケア (フリーコース利用可)	成人男女	火・木 週2回	11:15~12:15	4840円 (税込)	リンパケア・筋肉をゆるめて身体を整えます。 アンチエイジング・痛みの解消・スタイルアップ 全身の機能改善

複合でのクラスも取れます。

コースを2つ選択の場合 高い料金より 550円(税込)アップ
 コースを3つ選択の場合 高い料金より 1100円(税込)アップ
 コースを4つ選択の場合 高い料金より 1650円(税込)アップ

*料金に冷暖房費を含みます

*入会時に必要な諸経費

入会金・2200円(税込) 年会費・3300円(税込)

*料金は税込み表示です。



キレイな水で安心宣言
 水質検査(厚生労働省基準)および衛生管理に
 充分の注意をはらっておりますので、
 ご安心ください。

●お申し込み・お問い合わせは 〒690-0015 松江市上乃木7丁目12-65