

# 大人プログラム・料金表

2026年04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	8690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	8580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	8580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 18:15~19:15	8690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	14:00~14:50	7480円 (税込)	60才以上限定のコースで、年齢に合わせた 無理なくできる健康運動
水中バイク&水中トランポリン (フリーコース利用可)	成人男女	月 週1回	10:00~10:45	6600円 (税込)	松江初上陸！！新設コース 膝・腰に負担をかけずに筋力トレーニングできます

複合でのクラスも取れます。

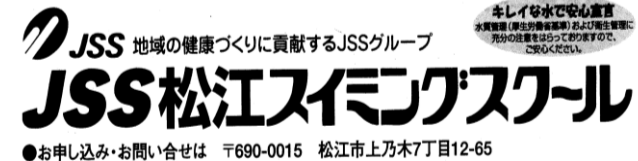
コースを2つ選択の場合 高い料金より 550円(税込)アップ  
 コースを3つ選択の場合 高い料金より 1100円(税込)アップ  
 コースを4つ選択の場合 高い料金より 1650円(税込)アップ

**\*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。**



●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