

健康のために週2～3回は適度な運動をしましょう！  
 水中での軽いウォーキングだけでもOK！  
 自分のペースに合わせて自由に出席できます。

種別	コース	クラス	曜日	時間	月会費	制限
デイ (短期教室期間中は時間が変更になります。)	自由出席制	DY	月	休館日	7,700円(税込)	●左記火～日曜の時間の中で フリースイム&ウォークと30分のショート &45分アクアピクス プログラムに自由に出席できます。 ※日曜日も出席できます。 ※成人・流水アクアのクラスには 参加できません。
			火	9:30～14:30		
			水	11:30～14:30		
			木	9:30～14:30		
			金	9:30～14:30		
			土	11:15～14:00		
			日	9:30～13:00		
ナイト	自由出席制	NT	月	休館日	7,150円(税込)	●左記火～日曜の時間の中で フリースイム&ウォークと30分のショート プログラムに自由に出席できます。 ※土曜日、日曜日の午前も参加できます。 ※成人・流水アクアのクラスには 参加できません。
			火	19:30～21:00		
			水	19:30～21:00		
			木	19:30～21:00		
			金	19:30～21:00		
			土	11:15～14:00		
			日	9:30～13:00		
デイムーン	自由出席制	DM	上記デイ又はナイトの 曜日・時間で自由出席		2人で 13,200円(税込)	●夫婦又はご家族で2人合わせて 100歳以上。
フルタイム	自由出席制	FM	上記デイ・ナイトの曜日・ 時間で自由出席	9,130円(税込)	●流水アクア以外は全て出席できます。  年一括払いもお得です。	
		RF		年一括払い 100,430円(税込)		
アクア	自由出席制	MB	上記デイ・ナイトの曜日・ 時間で自由出席	9,350円(税込)	●全てのクラスに出席可。 流水クラスも自由出席です。  年一括払いもお得です。	
		RB		年一括払い 102,850円(税込)		

<フール>

**成人**：初級・中級・上級の3班に分かれて練習します。初級はクロール・背泳ぎを中心に練習、中級は平泳ぎ・バタフライを中心に、上級は4泳法を中心に練習。個人の泳力に応じて指導致します。

**流水アクア**：フローマシンで超音波の流水を作り、流水に当たるだけで体脂肪・中性脂肪・遊離脂肪酸を減少させるコースです。また、身体の活性化・リハビリ効果・疲労回復・血行促進・新陳代謝等、色々な効果を得る事ができます。

**パーソナルレッスン**：少人数制泳法指導 ※別料金となります。

<スタジオ>

**お任せ体操**：ストレッチ、体幹トレーニング、ダンベルなどを取り入れた体操です。

**目指せ機能回復**：楽しく身体をほぐしながら可動域を広げ、痛みの緩和を目指します。

**体幹を鍛えよう**：ストレッチマットを使用し、無理のないトレーニングを行います。

**ダンベル体操**：ダンベルを利用して主に上半身の筋肉を鍛え身体を引き締めます。

**お申込方法**

○受付の入会申込書にご記入・ご捺印のうえ、入会金3,300円(税込)、年会費3,300円(税込)、初回月会費を添えてお申込下さい。

次回の月会費より、郵便局・みなと銀行・三井住友銀行何れかのご指定口座より自動振替にてご納入頂きます。

○大人の方の水着は自由です。帽子は必ず着用して下さい。(化粧は落として入水して下さい)

○納入された会費等は理由の如何によらず、一切返金致しかねます。

月曜日は  
休館日です

神戸電鉄緑が丘駅より徒歩3分

第一駐車場65台・第二駐車場32台完備



**三木スイミングスクール**

お問い合わせ 078-995-0606

