

# 大人の方のコース授業ご案内

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	9,570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分アクアビクス 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	9,020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・時間で自由に出席		2人で 15,070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・ 時間で自由に出席		11,000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 121,000円(税込)	
アクア	自由出席制	MB	上記デイ・ナイトの曜日・ 時間で自由に出席		11,220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 123,420円(税込)	

## <ルール>

※2026年6月分より上記価格

**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み下さい。

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関わらず、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