

# 成人のコース

2023年12月改定

コース	曜日	時間	回数	月会費
歩いて健康 + フリーディ	月・水・金	14:30～15:00	週3回	6,600 円
水中運動 + フリーディ	月・水・金	14:15～15:00	週3回	6,930 円
アクアビクス + フリーディ	火・木	12:15～13:00	週2回	7,590 円
ヘルシー + フリーディ 【対象】60歳以上の方	月・金	11:00～12:00	週2回	9,020 円
ディ成人 + フリーディ	火・金	13:15～14:00	週2回	7,590 円
レディース + フリーディ	火・木	10:45～12:00	週3回	9,900 円
	土	12:45～14:00		

※前半15分トレーニング室にて準備体操

\* 上記コースを選択の方は、下記時間内のフリーコースをご利用いただけます。

+ フリーディ (月～金)10:30～14:30 (土)12:30～14:30

アクアビクスセット	【対象】 歩いて健康・水中運動・ヘルシー・ディ成人・ レディースに加え、アクアビクスも受講される方	週2回	月会費 + 1,100円
-----------	---	-----	--------------

成人ナイト + フリーナイト	月・木	20:00～21:00	週3回	8,800 円
	土	19:30～20:30		

\* 成人ナイトを選択の方は、下記時間内のフリーコースをご利用いただけます。

+ フリーナイト (月・木)18:30～21:00 (火・金・土)19:00～20:30 (水)20:00～20:30

フリーコース (フリーコースのみのご利用)	月～金	10:30～14:30	自由	7,150 円
	土	12:30～14:30		
	月・木	18:30～21:00		
	火・金・土	19:00～20:30		
	水	20:00～20:30		

JSS部	【対象】 中学生 高校生	月・水・土から3回選択		週3回	9,900 円
		月・水・土から2回選択		週2回	9,130 円
		月	19:00～20:00	週1回	7,700 円
		水	19:00～20:00		
		土	18:30～19:30		

\* 税込表示となります。