

# 成人のコース

| コース            | 曜日    | 時間          | 回数  | 月会費      |
|----------------|-------|-------------|-----|----------|
| 歩いて健康 + フリーディ  | 月・木・金 | 14:00～14:30 | 週3回 | 7,700 円  |
| 水中運動 + フリーディ   | 月・木・金 | 14:00～14:45 | 週3回 | 8,030 円  |
| アクアビクス + フリーディ | 火・木   | 12:15～13:00 | 週2回 | 8,690 円  |
| ディ成人 + フリーディ   | 火・金   | 13:00～13:45 | 週2回 | 8,690 円  |
| レディース + フリーディ  | 火・木   | 11:00～12:00 | 週3回 | 11,000 円 |
|                | 土     | 12:55～13:55 |     |          |

\* 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】<br>歩いて健康・水中運動・ヘルシー・ディ成人・<br>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 | 9,900 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

|                          |         |             |    |         |
|--------------------------|---------|-------------|----|---------|
| フリーコース<br>(フリーコースのみのご利用) | 月・火・木・金 | 10:30～14:30 | 自由 | 7,700 円 |
|                          | 土       | 12:30～14:30 |    |         |
|                          | 月・木     | 18:30～21:00 |    |         |
|                          | 火・金・土   | 19:00～20:30 |    |         |

# 中高生コース

| コース  | 曜日          | 時間          | 回数  | 月会費      |
|------|-------------|-------------|-----|----------|
| JSS部 | 月・木・土から3回選択 |             | 週3回 | 11,000 円 |
|      | 月・木・土から2回選択 |             | 週2回 | 10,230 円 |
|      | 月           | 19:00～20:00 | 週1回 | 8,800 円  |
|      | 木           | 19:00～20:00 |     |          |
|      | 土           | 18:30～19:30 |     |          |