



| | | | |
|------------------|--|--------------------------------|--|
| オールアクア(A) | | 料金 8,910円(税込) | |
| オールアクア(A) | | アクアスティックマジックとアクア倶楽部(L)が受講できます。 | |

| | | | |
|---------------------|--------|---|--|
| アクアスティックマジック | | 料金 6,600円(税込) | |
| アクアスティックマジック | 30(月木) | 水中でスティックを握って、運動することによって、筋肉の運動性を高めたり、神経系を若返らせたり、肩・腰・体幹を鍛えます。 | |
| | 45(火金) | | |

| アクア倶楽部 (L) | | 料金 8,140円(税込) | |
|-------------------|----|----------------------------|-------|
| クラス名 | 時間 | 内容 | 強度 |
| ゆったりウォーキング | 30 | プールの中を歩いて結構大変!・・・慣れるまで・・・ | ★☆☆☆☆ |
| ウォーキングアクア | 30 | ゆったりウォーキングよりも体を動かします | ★☆☆☆☆ |
| アクアダンス | 30 | お馴染みの音楽に合わせて、楽しくレッツダンシング! | ★★☆☆☆ |
| アクアビクス | 45 | 初めての方でも安心、簡単ゆっくりの水中エアロ | ★★★★☆ |
| ダンベルアクア | 30 | 手にダンベルを持ってプールの中でダンベル体操 | ★★★★☆ |
| 燃やせ脂肪! | 30 | 瘦身目的に、腹筋周りを徹底的に鍛えます | ★★★★☆ |
| スーパーエアロ | 45 | ダンスありジョギングあり筋トレありと一番激しいエアロ | ★★★★★ |

| | | | |
|--------------|----------|---|--|
| アクア健康 | | 料金 月4回 7,700円(税込)/月8回 9,350円(税込) | |
| 水中健康運動 (Q) | 体操 30 | 陸上の体操30分とプール60分 | |
| | 水中 60 | プールの特性と効果を利用した各種トレーニングプログラム 水中ウォーキングやジョギング、筋力強化、リラクゼーション 浮力を利用したのびのび健康体操など | |
| 流水健康 (M) | 60 | 超音波フローマシンのスクリーから生み出される環状の気泡(超音波最大1000kHz)が身体の隅々まで行き渡りマッサージ効果により、血流を良くし新陳代謝を活発にすることで、遊離脂肪酸を分解!生活習慣病の予防、また制御、ストレス解消、リラックス効果やシェイプアップに効果抜群!!! | |

| | | | |
|---------------|----|--------------------------------------|--|
| 成人水泳教室 | | 月4回 7,700円(税込)/月8回 9,350円(税込) | |
| | | 料金 | |
| | | 回数無制限 11,000円(税込) | |
| | | ナイト会員 月4回6,930円(税込)/月8回 8,415円(税込) | |
| 初級・中級・上級 (G) | 60 | レベルごとに泳力に合わせて、泳法取得、泳力アップ! | |

| | | | |
|------------------------|---|----------------------|--|
| フリーコース (FR) | - | 料金 7,040円(税込) | |
| フリーコースがある時間帯に自由に運動できます | | | |

| | | | |
|----------------------|----|----------------------|--|
| スタジオプログラム(有料) | | 料金 5,830円(税込) | |
| ヨガ | 60 | ポーズと呼吸で心と体を鍛えます | |

| | | | |
|----------------------|----|-----------------------------|--|
| スタジオプログラム(無料) | | 料金 無料 | |
| エアロビクス | 45 | リズムに乗っていろいろなステップを踏み全身を動かします | |
| ストレッチ体操 | 30 | 無理のない程度に柔軟体操を行います | |

※ご登録頂いた水泳教室に「アクア健康コース」又は、「他の水泳教室」を組み合わせる場合は、下記の料金が加算されます。

+ アクアスティックマジック 1,265円(税込)/+アクア倶楽部 1,265円(税込)

+ ヨガ 1,265円(税込)/+オールアクア 1,760円(税込)

+ 水中健康運動「流水健康」「他の水泳教室」 月4回 1,595円(税込)/月8回 3,190円(税込)

※水泳教室にご登録の方は、フリーコースがご利用頂けます。

※在籍5年以上の方は、継続年会費は免除になります。

※翌月のクラス変更(550円)・休会(2,310円)及び当月の退会のお手続きは当月15日までとなります。

◆入会手続きに必要なもの◆

- ①入会金 3,300円(税込) ②年会費 3,300円(税込) ③月会費 ④顔写真(3cm×2.5cm) 2枚
⑤燃料費(2022年10月度～) ⑥金融機関の届印と通帳 (三井住友・りそな・埼玉りそな・ゆうちょ銀行のみ取り扱い)

※2022年10月分(9月26日引落し)より当面の間、月会費とは別に燃料費として一律440円(税込)を徴収させていただきます。

ご理解・ご賢察の上、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。