



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 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
	水中 60	
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。