



プログラム名	クラス名	曜日	時間	月会費(税込)	オプション金額	内容	備考
成人水泳教室	初級・中級・上級	火・水・金	11:30~12:30	月4回 9,570円		泳力に合わせて段階的に泳法を習得し体力向上を図ります	夜の成人教室も利用可能です 無料でフリーコースがご利用できません ※水曜日は初級クラスがありません
		木	13:30~14:30	月8回 11,220円			
		土	12:00~13:00	無制限 12,870円			
ナイト会員	初級・中級	火・木・金	19:30~20:30	月4回 8,800円	月4回 1,595円 月8回 3,190円		祝日はレッスンがありません 代わりに昼の成人水泳教室に参加できます 無料でフリーコースがご利用できます ※土曜日は成人水泳教室に参加できます
	中級・上級(4泳法)	水	19:30~20:30	月8回 10,285円			
	上級	火・木・金	20:30~21:30				

プログラム名	クラス名	曜日	時間	月会費（税込）	オプション金額	内容	備考	
オールアクア	アクア倶楽部と アクアスティックマジック	アクア倶楽部とアクアスティックマジック に準じます		10,780円	1,760円	アクア倶楽部とアクアスティックマジック に準じます	無料でフリーコースがご利用できます	
流水健康		火・木・金	12:30～13:30	月4回 9,570円 月8回 11,220円	月4回 1,595円 月8回 3,190円	超音波70-75%の スクルー効果でストレス解消 リラックス効果やシェイプアップ		
アクア倶楽部	ゆったりウォーキング	木	11:30～12:00	10,010円	1,265円	水中歩行をゆっくりと 行います。初心者でも安心	強度 ★☆☆☆☆	無料でフリーコースが ご利用できます
		土	10:00～10:30					
	ウォーキングアクア	火	12:40～13:25			ゆったりウォーキングより 体を動かします	強度 ★☆☆☆☆	
		水	10:00～10:30					
	アクアダンス	木	12:30～13:00			音楽に合わせて楽しくダンス	強度 ★★☆☆☆	
	アクアビクス	水	10:30～11:15			簡単ゆっくりの水中エアロ	強度 ★★★☆☆	
	ダンベルアクア	木	12:00～12:30			プールの中でダンベル体操	強度 ★★★☆☆	
	燃やせ脂肪！	土	10:30～11:00			腹筋周りを徹底的に鍛えます	強度 ★★★★★	
スーパーエアロ	金	12:40～13:25	一番激しい水中エアロ	強度 ★★★★★				
アクアスティックマジック		火・金	13:30～14:15	8,470円	1,265円	水中でスティックを 握って運動をし 肩・腰・体幹を鍛えます	無料でフリーコースがご利用できます	
		木	13:00～13:30					
ヨガ		水	10:00～10:45 11:30～12:15	7,700円	1,265円	ポーズと呼吸で 心と体を鍛えます	水曜日と金曜日は、 無料でフリーコースがご利用できます	
		金	10:30～11:15 11:30～12:15					
バイボリン&ウォーク		水	13:15～14:00	7,370円	1,265円	トラップリットバイクで体を鍛えます	水曜日のみ無料でフリーコースがご利用できます	
フリーコース		別紙参照		7,810円		自由に運動できます		
エアロビクス		火	10:30～11:15	無料		リクライニングに乗って全身を動かします	上記プログラム利用者のみご利用できます	
ストレッチ体操		水	11:00～11:30	無料		柔軟体操を行います		

※オプション金額は、プログラムを複数受講する場合に加算されるものです。アクアスティックマジックとアクア倶楽部の組合せは、オールアクアの月会費となります。

流水健康とそれ以外のプログラムの組み合わせの場合は、流水健康以外のプログラムのオプション金額が加算されます。

ただし、3つ以上のプログラムの希望で、アクア倶楽部とアクアスティックの組み合わせがある場合、オールアクアの月会費に残りのプログラムのオプション金額が加算されます。

◆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(上記表を参照) ④顔写真(3cm×2.5cm)2枚

⑤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)

☆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。