



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	X	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す ※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せん
	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
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 ★☆☆☆☆
		土	10:00~10:30			ゆったりウォーキングより体を動かします	強度 ★☆☆☆☆
	ウォーキングアクア	火	12:40~13:25			音楽に合わせて楽しくダンス	強度 ★★☆☆☆
	アクアダンス	水	10:00~10:30			簡単ゆっくりの水中エアロ	強度 ★★★☆☆
	アクアピクス	木	12:30~13:00			プールの中でダンベル体操	強度 ★★★☆☆
	ダンベルアクア	水	10:30~11:15			腹筋周りを徹底的に鍛えます	強度 ★★★★★
	燃やせ脂肪!	土	10:30~11:00			一番激しい水中エアロ	強度 ★★★★★
スーパーエアロ	金	12:40~13:25				無料でフリーコースがご利用できます	
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
ヨガ		水	10:00~10:45	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	11:30~12:15				
		金	10:30~11:15 11:30~12:15				
フリーコース		別紙参照		7,810円	X	自由に運動できます	
エアロピクス		火	10:30~11:15	無料		机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・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。