

大人のクラス紹介

コース名 & レッスン内容		曜日	時間	月会費	
フリーコース	自分のペースで運動がしたい方にお勧めです	水・金 火・木	10:00～16:00 13:00～16:00	フリー出席	7,480円（税込）
マスターズ	初級・中級・上級にクラス分けされており どのレベルの方にも満足して頂けるかと思います 指導力には自信あり！！	水・金 木 土	10:45～12:00 18:45～20:00 18:30～19:45	週1回（曜日指定） フリー出席	8,360円（税込） 9,680円（税込）
リフレッシュアクア エクササイズ	音楽に合わせて水の中で体をアクティブに動かす 水中エアロ教室です♪	水・金	10:00～11:00	週1回（曜日指定） フリー出席	8,140円（税込） 9,460円（税込）
さんかる体操教室	ヨガを中心とした陸上プログラム 専門講師による指導です	火・金	13:30～14:30	フリー出席	7,040円（税込）
姿勢ウォーキングクラス	JSSが提唱する『姿勢がもたらす運動効果』の ノウハウを駆使して行う水中ウォーキング教室です	水・金	13:30～14:30	フリー出席	8,800円（税込）
バイポリン & ウォーク	JSSが開発した水中バイクと水中トランポリンを使用した オリジナルの新感覚水中エクササイズです♪	木	13:15-14:30	週1回	7,700円（税込）
追加クラス	他のクラスも併用して利用したい方 1クラス追加毎 ※月会費が高い方にプラス				1,870円(税込)

★さんかる体操教室以外に在籍の方はフリーコースもサービスでご利用できます♪♪

入会金:2,200円(税込) 年会費:3,300円(税込)

2025年6月より