



習い事はおためしからがお得です！

大人の習い事おためしコース

実施期間	1月	1月4日(木)~31日(水)
	2月	2月1日(木)~28日(水)
	3月	3月4日(日)~31日(土)

☆下記のコースの中から好きなコース・曜日を3つ選んで受講できます。(組み合わせ自由)
☆月をまたいで受講することはできません。

《泳ぎを習得したい方にお勧めのコース》

- 成人コース 泳力に合わせて4泳法を練習します。
- 婦人コース 泳力に合わせて4泳法を練習します。女性限定コース
- シルバーコース 健康維持目的に4泳法をマイペースで泳ぎます。60歳以上の方対象コース

《泳がずに運動したい方にお勧めのコース》

- 腰痛・関節痛コース 腰痛・肩こりその他の関節痛などの痛みを伴う症状を緩和する陸上ストレッチと水中運動を行ないます。
- 水中運動健康法コース 将来、寝たきりにならない為の大切な筋肉や神経に働きかける陸上ストレッチと水中運動を行ないます。顔を一切水につけません。
- 超音波流水健康法コース 体力に自信の無い方にお勧め。棒につかまり超音波を発する流水にあたるだけで運動効果とリラックス効果が得られ、さらに水中歩行などにより新陳代謝が新陳代謝が上がる効果があります。顔を一切水につけません。
- 超音波流水トレーニングコース 超音波流水の抵抗で体幹・足・腰などを鍛え体内血流を良好にし、体温が上昇するため内臓脂肪・体脂肪の減少が期待できます。

※各コースの時間についてはお問い合わせいただくかホームページをご覧ください

対象	会員及び非会員(中学生以上)
参加費	3,240円(税込)
定員	各月5名(定員がありますので、お早めにご予約ください)
申し込み	<ul style="list-style-type: none"> ・お手続きの際、同意書を記入していただきます。 ・20歳未満の方がご利用の場合、保護者様の同意書が必要となります。 ・電話予約、または2階フロントでお手続きください。 ・会員の方は在籍コースでの受講はできません。
キャンセル	開始3日前から1,080円、当日以降は全額負担となります。 実施期間に入りご利用が無い場合でも参加費の返金はできません。

翌月入会の特典！
今がお得！

入会金
0円

初月月会費
0円

リタリタル2ヵ月
0円

※特典条件 入会月から3ヵ月在籍、休会・コース変更不可

お申込み受付中！
03-3600-3812