

\*対象: マタニティ・親子・幼児

子ども共通 入会金 7,150円(税込)

年会費 1,100円(税込)

(入会月によって異なります)

## 会員特典

家族が会員の場合、入会金割引あり

(家族が会員の場合: 3,575円(税込))

(他コースと併用の場合: 20%割引あり(コースによって異なります))

## 【マタニティーコース】

(対象) 妊娠15週以降の妊婦

出産に伴う不安や心配を和らげるお手伝いをします。

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
12:10~14:20  (スケジュール) 12:10~12:20 血圧・体重測定 12:30~13:30 プール 13:30~14:20 マタニティ記録	○				○			チケット制 1回 2,000円 2,200円(税込) *入会金・年会費不要	妊婦さんの運動不足解消の為に水中運動とストレス解消のためのリラクゼーションのプログラムを提供します。また、妊娠さん同士の交流や先輩ママインストラクターとの関わりを通じて出産への不安を和らげます。

## 【親子のベビー教室】

(対象) 生後4ヶ月~3才前後のお子様とその保護者様

お親子でのスキンシップにおススメ。パパ、ママの体力アップにも最適。

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
10:00~12:00  *土曜日 10:30~12:30  (スケジュール) 10:00~10:25 体操 10:25~10:50 ベビーレッスン 10:50~11:10 ママレッスン 育児記録	○		○	○		◎		月4回 12,000円 13,200円(税込)  月8回 16,500円 18,150円(税込)  振替制度あり	赤ちゃんの発育、発達段階に応じた親子での遊びを中心に、水の中での安全な活動の方法を指導します。母子ともに普段の子育てからの開放感と子育てを楽しめるようママ同士の懇談会やお食事会、イベントなどを取り入れています。

入会金 14,575円(税込) / 年会費 2,200円(税込) \*入会月によって異なります

## 【幼児教室】

(対象) 3歳~6歳までの未就学児

水遊びを通じて、楽しく泳力アップ。お水が大好きになれる教室です。

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
9:00~10:15							○	週1回 8,000円 8,800円(税込)	ごっこ遊びや子ども同士の群れ遊びを通じて水に対する恐怖心を取り除き、呼吸法からクロール12.5Mの泳力を獲得していきます。水に慣れる段階を遊びの発達に合わせて無理なく、楽しく自信をつけられるように6つの級にわけてプログラム化しています。
10:00~11:15						○			
14:00~15:15						○			
15:00~16:15	○	○	○	○	○	○			
16:00~17:15	○	○	○	○	○				
								週2回 10,000円 11,000円(税込)  振替制度あり	

\*対象:小学生・中学生・高校生

**子ども共通** 入会金 7,150円(税込)

年会費 1,100円(税込)

(入会月によって異なります)

**会員特典**

家族が会員の場合、入会金割引あり

(家族が会員の場合:3,575円(税込))

(他コースと併用の場合:20%割引あり(コースによって異なります))

**【学童教室】**

(対象)小学生~

楽しみながら泳力をつけていきます。様々な事にチャレンジし、自信を育みます。

時間	月	火	水	木	金	土	日	会費	内容
9:00~10:15							○	週1回 8,000円 8,800円(税込)	水への不安を取り除き、クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライが泳げるように練習します。カリキュラムに遊びの要素を取り入れて、楽しく泳ぎを習得します。  【スケジュール】 :00~ :15 トレーニングルーム集合 (土曜日は9:45~) :15~ :15 プール練習開始 プール終了
10:00~11:15 (土曜日は9:45~11:00)							○		
14:00~15:15							○	週2回 10,000円 11,000円(税込)	
15:00~16:15							○		
16:00~17:15	○	○	○	○	○	○	○		
17:00~18:15	○	○	○	○	○	○	○		

◎振替制度あり

**【ジュニアクラブ】**

(対象)学童教室チャレンジ級以上

自分たちでやりたい事、かなえたい事をみんなで相談し決定していきます。

教室	曜日	時間	月会費	内容
スイムクラブ	月~金	18:15~19:30	7,500円 8,250円(税込) 利用回数制限なし	月のテーマから、その日のメニューを考えます。1回の授業でおおよそ1000Mを泳ぎます。同世代の仲間と一緒に泳いだり、クラス別活動でやりたい事にチャレンジします。
	土曜日	17:15~18:30		
	日曜日	11:15~12:30		

ユースクラブ	中学3年生以上で、4泳法取得者、得意種目で100M完泳できる人。クラスのリーダーとして、年下の子を引っ張っていく意思のある人。	年間登録費	ジュニアクラブの活動のサポート役として参加し、ジュニアクラブのリーダーを目指します。ユース独自の活動あり(キャンプ等)スイムクラブ利用可能。夜のフリー遊泳利用可能(条件付)
		24,000円 26,400円(税込)	
ユースコーチ	高校生であること。	月会費	子ども達のおきお兄ちゃん、お姉ちゃんを目指して子ども教室の指導を有償で行えます。ジュニアクラブのイベントを企画運営します。
		1,000円 1,100円(税込)	

# 競泳コース 案内

\*対象: 幼児・小学生・中学生・高校生  
 年会費 1,100円(税込)  
 (入会月によって異なります)

**子ども共通** 入会金 7,150円(税込)

**会員特典** 家族が会員の場合、入会金割引あり  
 (家族が会員の場合:3,575円(税込))  
 (他コースと併用の場合:20%割引あり(コースによって異なります))

## 【4泳法コース】

(対象)伏し浮きが出来る(幼児:イルカ級/学童:12級以上)  
 クロールからバタフライの習得まで、水泳の基礎をしっかりと身につけていきます。

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
14:00~15:15						○	週1回 8,000円	4泳法をきれいにマスターし、速く泳げるように指導します。競泳選手になる基礎をつくる為の教室です。  【スケジュール】 :00~ :15 トレーニングルーム集合 :15~ :15 プール練習開始 プール終了
15:00~16:15						○	8,800円(税込)	
16:00~17:15	○	○	○	○	○		週2回 10,000円	
17:00~18:15	○	○	○	○	○		週3回 11,000円(税込) 11,500円 12,650円(税込) ◎振替制度あり	

## 【育成コース】

(対象)4泳法コース1級合格者  
 スタート・ターン練習・4種目練習などスピードアップに向けた練習を行います。

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
17:15~18:15	○	○		○			週1回 8,000円	競技のルールを覚え、大会出場を目指します。スタート・ターンの習得、200M個人メドレー完泳から自己記録が伸びるよう、練習に取り組みます。  【スケジュール】 :15~プール練習開始 :15~プール練習終了
18:15~19:30	○	○	○	○	○		8,800円(税込)	
17:15~18:30						○	週2回 10,000円	
							週3回 11,000円(税込) 11,500円 12,650円(税込) ◎振替制度あり	

## 【選手養成コース】

(対象)ウェル・ビ規定標準記録突破者  
 目標タイムに向けて、水中トレーニング・陸上トレーニングを行います。

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
18:15~19:40	○	○	○	○	○		13,000円 (税込14,300円)	滋賀県大会優勝・近畿大会・全国大会出場を目指します。自分で目標を設定し、達成できるようサポートします。  【スケジュール】 18:15~19:40 プール練習開始 19:50~20:10 陸上トレーニング *曜日によって異なります
17:15~19:10						○		

競泳担当から月間予定表を配布します。

\*対象:16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます)

**成人共通** 入会金 11,000円(税込)

年会費 1,100円(税込)  
(入会月によって異なります)

**会員特典** 家族が会員の場合、入会金割引あり  
(家族が子どもの場合:7,700円(税込) / 成人会員の場合:5,500円(税込))  
(他コースと併用の場合:20%割引あり(コースによって異なります))

(おすすめ対象者) 綺麗な姿勢をいつまでも保ちたい方

## 【スタジオコース】

心をリフレッシュし、仕事や趣味を楽しみたい方

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆昼のスタジオコース 9:00~14:45	○	○	○	○	○	○	フリー出席 7,500円 8,250円(税込)	『骨盤矯正』『リラックスヨガ』など、ゆったりとご自身の体と向き合えるレッスンから、『エアロ』『ズンバ』など心地よく汗を流し、楽しく体を動かせるレッスンなど豊富なレッスン数で健康作りを応援。お好きなレッスンに何度でも参加して頂けます。
◆夜のスタジオコース 18:45~21:40	○	○	○	○	○	○		
『昼』か『夜』のどちらかに登録して頂きます。								

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆スタジオ全日コース 9:00~14:45 18:45~21:40	○	○	○	○	○	○	フリー出席 10,000円 11,000円(税込)	『昼のスタジオコース』『夜のスタジオコース』の両方からお好きなプログラムにご参加いただけます。回数制限もなく何度でも参加して頂けます。

\* 成人対象コースを2つ以上併用の場合、スタジオ全日コースの割引はございません。他コースは20%割引引きあり。  
\* スタジオのタイムスケジュールは、裏面をご確認下さい。

スタジオプログラム会員の方は、サウナ・ジャグジー・マシンルーム(有酸素マシン)がご利用頂けます。  
(但し、サウナ・ジャグジー利用に際しては、水着を着用して下さい。)

\*対象: 16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます)

**成人共通** 入会金 11,000円(税込)

年会費 1,100円(税込)

(入会月によって異なります)

**会員特典** 家族が会員の場合、入会金割引あり

(家族が子ども場合:7,700円(税込) / 成人会員の場合:5,500円(税込))

(他コースと併用の場合:20%割引あり(コースによって異なります))

## 【シェイプアップサポートプログラム】

一人一人の体力や筋力に合わせた『個別メニュー』で、効果的なシェイプアップをお手伝い！！

- (対象者)
- 40歳以上で代謝を気にされている
  - ウエスト周りが気になる方(男性85cm・女性90cm)
  - 筋力・体力の低下を感じる方
  - 少し歩くだけで疲れを感じてしまう方

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆ 昼のSSP 13:30~15:30	○	○	○	○	○	—	月8回 9,000円 9,900円(税込)	筋力マシン・有酸素マシンを使って、身体の基礎代謝能力を高める事を目的にしたプログラムです。一人一人の体力・筋力・年齢に応じた個別のメニューで効果的にシェイプアップをお手伝いします。担当スタッフが楽しく運動を続けられるようサポートします。年齢と共に低下してくる筋力に対し、定期的な運動習慣で基礎代謝能力の向上と健康診断の数値改善も期待できます。
◆ 夜のSSP 18:30~21:30 (個別メニュー(約1時間半)) 0:00 血圧・体重・体脂肪チェック 0:05 ストレッチ 0:15 筋カトレニング 0:45 有酸素運動 1:15 ストレッチ・終了	○	○	※	○	○	※	月4回 7,500円 8,250円(税込)	
							月4回(Wカウント) 5,500円	
							6,050円(税込)	
『昼』か『夜』のどちらかに登録して頂きます。							曜日登録制 振替制度あり	

※水曜日・土曜日は18:30~21:00となります。

成人対象コースを2つ以上併用の場合、SSPの割引はございません。他コースは21%割引引きあり

## 【筋力アッププログラム】

筋肉を鍛えてご自身の姿勢を整えます。基礎代謝もアップしながら腰痛や肩こりを改善します。

- (対象者)
- 体幹を鍛え、姿勢をよくしたい方
  - 慢性的な腰痛を緩和させたい方
  - 水泳のタイムアップを目指している方
  - 日常生活の中で体力低下を感じている方

時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆ コアトレーニング 12:00~13:30 (個別メニュー(約1時間半)) 0:00 血圧・体重・体脂肪チェック 0:05 ストレッチ 0:15 筋力(コア)トレーニング 0:45 有酸素運動 1:15 ストレッチ・終了	—	—	○	—	—	○	月4回 9,000円 9,900円(税込)	加齢に伴う筋力の衰えが気になる方、筋力をつけて運動や日常生活に役立てたい方、筋力マシンやボール・チューブトレーニングで筋肉を鍛えていきます。1人では出来ない筋カトレニングを仲間と一緒に楽しく出来る教室です。
							月8回 11,000円 12,100円(税込)	
							曜日登録制 振替制度あり	

(株)水口スポーツセンター Well・Be 〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

TEL 0748-63-1200

FAX 0748-63-1288

フロアマシンという流水を起こす機会を使った教室です。流水マッサージ効果と超音波で心と身体の健康作りをお手伝いします。軽い運動で大きな効果が得られる流水運動です。目的に応じたプログラムを提供します。

**成人共通** 入会金 11,000円(税込) 年会費 1,100円(税込) 入会月によって異なります

**会員特典** 家族が会員の場合、入会金割引あり  
 (家族が子ども場合:7,700円(税込)／成人会員の場合:5,500円(税込))  
 (他コースと併用の場合:20%割引あり(コースによって異なります))

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆水中ウォーキング教室								
朝 9:15 ~ 9:50	○	○	○	○	○	○	月8回(フリー出席)	水流の中、音楽に合わせて18種類のウォーキング・ジョギング・ジャンプを行います。30分の連続運動で、楽しく運動習慣を身につけます。  朝または夜登録制・振り替え可能(昼はどちらも利用できます)  運動強度(★★★)
昼 12:40 ~ 13:15		○		○			8,000円	
夜 20:00 ~ 20:35			○			○	8,800円(税込)	
夜 21:20 ~ 21:55	○	○		○	○			

(おすすめ対象者) 膝痛で陸での運動がしにくい方・運動を始めたいが、関節に負担が掛けられない方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆スーパーアクア教室								
14:00 ~ 15:00		○		○	○		月8回(フリー出席)	音楽に合わせてウォーキング、ジョギング、アクアダンス、ゲームと欲張りメニューを展開。ちょっと激しい運動を楽しむうちに心と身体のリフレッシュが出来ます。  運動強度(★★★★)
15:00 ~ 16:00			○				8,800円(税込)	

(おすすめ対象者) しっかりと体を動かし引き締めたい方・日頃のストレスを水中運動で発散したい方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆おなか引き締め教室								
15:00 ~ 16:00	○			○	○		月4回(フリー出席) 7,000円 7,700円(税込)  月8回(フリー出席) 10,000円 11,000円(税込)	流水の中でウォーキング、ジョギング、ジャンプ、パワーアップトレーニングなどを組み合わせた運動で気になるおなかを引き締めます。  運動強度(★★★★★)

(おすすめ対象者) 本気でお腹を引き締めたいとお考えの方・最近、ご自身の代謝の低下が気になってきた方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆脂肪燃焼教室(昼)								
12:30 ~ 13:30	○		○	○	○		週1回(フリー出席) 9,500円 10,450円(税込)  週2回 13,500円 14,850円(税込)	ハードで達成感のある水中運動で、運動不足解消・脂肪燃焼を目指します。血液検査で中性脂肪、コレステロールの値が気になる方にも有酸素運動と水中筋トレで数値改善に最適です。年間を通じて体脂肪測定や個別面談を行います。  運動強度(★★★★★)
(フリー出席)								
◆脂肪燃焼教室(夜)								
20:00 ~ 21:00	○						週1回(フリー出席) 9,500円 10,450円(税込)	
(振替制度あり)								

(おすすめ対象者) 健康診断の数値が気になる方・体脂肪を減らしたい方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆働く女性の為の パワー充電教室								
15:10 ~ 16:10						○	週1回 8,000円 8,800円(税込)  振り替えあり	働く女性を応援するプログラム。水中ウォーキングや筋力トレーニング、アクアビクスとの組み合わせで、運動不足・ストレス発散・便秘解消・肩こり・腰痛の緩和を目指します。最後は流水浴でリラックス。心と身体に明日へのパワーを充電します。  運動強度(★★★★★)

(おすすめ対象者) 仕事や家事でのストレスを発散したい方・体を動かしご自身の健康作りに取り組みたい方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆ウォーターケア教室 10:00 ~ 11:00 11:15 ~ 12:15		○				○	週1回 13,500円 14,850円(税込) 週2回 21,500円 23,650円(税込) 曜日登録・振り替えあり 割引対象外	肩・腰・膝・股関節障害等のリハビリ目的のコースです。水中歩行運動や水中コンディショニングを中心にそれぞれの症状に応じたプログラムを提供します。歩行機能の改善や日常動作の改善の方法を提案します。  運動強度(★)

(おすすめ対象者) 関節疾患などの症状にお悩みで、日常動作を改善をしたい方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆肩こり・腰痛改善教室 11:15 ~ 12:15		○					週1回 12,500円 13,750円(税込) 振り替えあり 割引対象外	つらい肩こりや腰痛で長時間の作業や日常動作に辛さを感じておられる方を対象に、流水浴・個別の症状に合わせたコンディショニング・水中ウォーキング・ストレッチなどで緊張をした身体をほぐし、緩和させる方法を提供します。  運動強度(★)

(おすすめ対象者) 頭痛を引き起こすような肩こりや、重だるく感じる慢性的な腰痛でお悩みの方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆40代からの女性の為の ヘルスアップ教室 14:00 ~ 15:00 20:00 ~ 21:00	○		○			○	週1回 11,500円 12,650円(税込) 週2回 17,500円 19,250円(税込) 曜日登録・振り替えあり	更年期から始まる女性特有の症状をお持ちの方に最適の教室です。身体の不快感・だるさを感じている方、体力不足を感じている方を対象に水中歩行を中心とした水中運動を提供します。  運動強度(★★)

(おすすめ対象者) 不眠症や気分の変化(イライラや情緒不安定)、ホルモンバランスの変化による自律神経の乱れや体力低下・体調変化でお悩みの方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
自宅送迎付き 介護予防プログラム ◆ここから健康倶楽部 10:45 ~ 12:45 プールレッスン(11:15~12:15) *送迎範囲 ウェル・ビより半径5Km圏内			○		○		週1回(送迎付き) 15,500円 17,050円(税込) 週1回(送迎無) 11,500円 12,650円(税込) (割引対象外) 曜日登録・振り替えあり	ご自宅まで送迎を行います。70歳以上の方の歩行能力アップを目的にした教室で、膝や股関節等にご不安のある方でも安心してご参加頂けます。血圧測定など、健康状態を確認後、プールに入ります。プールでは、筋力アップトレーニングとストレッチを行い関節の可動域を広げます。最後は、超音波流水浴でリラクゼーションして頂きます。  運動強度(★★)

(おすすめ対象者) 日常の歩行に不安のある方、身体の機能低下によって転倒などにご不安のある方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆歩行障害改善教室 10:45 ~ 12:45 入会条件は、面談にてお話しさせていただきます。	○						週1回 13,500円 14,850円(税込)	脳梗塞などによるマヒ障害の方や、車いすの方対象に水中歩行、水中リラクゼーション、流水浴など個別に応じたプログラムを提供します。水中での無重力を楽しむ日常生活動作や歩行能力の改善・日常生活の楽しみの広がり、運動不足解消を目的としています。  運動強度(★)

(おすすめ対象者) マヒや運動障害により日常生活に困難や制限のある方、自立した移動をする為歩行能力を向上させたい方

\* 成人対象コースを2つ以上併用の場合、  
『ウォーターケア教室』『肩こり・腰痛改善教室』の割引はございません。他コースは20%割り引きあり。

(株)水口スポーツセンター Well・Be 〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

TEL 0748-63-1200

FAX 0748-63-1288

# 自由遊泳コース

\*対象: 16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00~18:00	19:00	20:00	21:00
月		かなづち教室 自由遊泳コース	自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
火			成人泳法教室		成人泳法教室		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
水		ウエルキッズ	自由遊泳コース	ウオーキング教室	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
木		かなづち教室	自由遊泳コース	ウオーキング教室	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
金			自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
土		子ども教室	自由遊泳コース				子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
日		子ども教室	成人泳法教室	マスターズ			成人泳法教室	自由遊泳コース		

**成人共通  
会員特典**

入会金 11,000円(税込) 年会費 1,100円(税込) \*入会月によって異なります  
 家族が会員の場合、入会金割引あり  
 (家族が子ども場合: 7,700円(税込) / 成人会員の場合: 5,500円(税込))  
 (他コースと併用の場合: 20%割引あり(コースによって異なります))

**【自由遊泳コース】** (おすすめ対象者) 体力の低下や運動不足を感じている方。日頃、疲労感を感じている方

コース / 会費	利用時間	月	火	水	木	金	土	日
◆昼間限定コース(J) 週2回曜日限定 (月会費) 6,500円 / 7,150円(税込)	10:00~12:30	○		○	○			
	11:00~12:30		○			○		
◆昼間毎日コース(K) 回数制限なし (月会費) 8,000円 / 8,800円(税込)	11:00~14:00						○	
	13:30~15:00	○	○	○	○	○		
◆夜間限定コース(Y) 週2回曜日限定 (月会費) 8,000円 / 8,800円(税込)	19:30~21:15	○	○	○	○	○	○	
◆夜間毎日コース(Z) 回数制限なし (月会費) 9,500円 / 10,450円(税込)								
◆土・日コース(W) 回数制限なし (月会費) 6,000円 / 6,600円(税込)	11:00~14:00						○	
	19:30~21:15						○	
	13:00~17:00							○
◆全日コース(M) 回数制限なし (月会費) 10,500円 / 11,550円(税込)	10:00~12:30	○		○	○			
	11:00~12:30		○			○		
◎回数制限なしで、全日プールをご利用頂けます。	11:00~14:00						○	
	13:30~15:00	○	○	○	○	○		
◎夜のエアロビクスもご利用頂けます。 (別紙: レッスンスケジュール)	19:30~21:15	○	○	○	○	○		
	13:00~17:00							○

\*登録コースによって有酸素マシンのご利用が出来ます。(時間制限有)

# 成人泳法教室

\*対象: 16才以上(16才以下の場合は、個別に相談に応じます)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00~18:00	19:00	20:00	21:00
月		かなづち教室 自由遊泳コース	自由遊泳コース	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
火		成人泳法教室	自由遊泳コース	ウオーキング教室	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
水		ウエルキッズ	成人泳法教室		自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
木		かなづち教室	自由遊泳コース	ウオーキング教室	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
金		ウエルキッズ	成人泳法教室	マタニティ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
土	子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	マスターズ	自由遊泳コース		子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	
日	子ども教室	自由遊泳コース	自由遊泳コース	自由遊泳コース	自由遊泳コース		自由遊泳コース	自由遊泳コース	自由遊泳コース	

**成人共通** 入会金 11,000円(税込) 年会費 1,100円(税込) \*入会月によって異なります  
**会員特典** 家族が会員の場合、入会金割引あり  
 (家族が子ども場合: 7,700円(税込) / 成人会員の場合: 5,500円(税込))  
 (他コースと併用の場合: 20%割引あり(コースによって異なります))

**【成人泳法教室】** (おすすめ対象者) 肩こりや運動不足を解消したい方・睡眠障害や不眠による影響のある方

教室名 / 時間	月	火	水	木	金	土	会費	内容
◆かなづち脱却コース 10:00~11:00	○			○			週1回 8,000円 8,800円(税込) 週2回10,500円 11,550円(税込)	水慣れ~クロール10Mを目標に泳ぐ楽しさを基本から丁寧に指導します。水泳が初めての方でも、安心して入って頂けます。
◆午前の泳法教室 11:15~12:20	○	○	○	○	○	○	週1回 8,000円 8,800円(税込) 週2回10,500円 11,550円(税込)	水慣れ~クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで個人の体力・泳力に応じて決め細やかな指導をします。
◆午後の泳法教室 13:30~14:45	○	○		○	○		週1回 8,000円 8,800円(税込) 週2回10,500円 11,550円(税込)	20分間のショートプログラム(水中ウオーキング・アクアミット等)を行ってから、ゆっくり丁寧に4泳法習得まで指導をします。仲間と一緒に楽しく練習ができます。
◆夜の泳法教室 19:45~20:50 18:30~19:30	○	○	○	○	○		週1回 8,000円 8,800円(税込) 週2回11,000円 12,100円(税込)	水慣れから4泳法習得、高度な泳法指導まで個人の体力・泳力・目的に合わせて指導します。
◆マスターズ トレーニングコース 12:30~14:00 *対象: 成人対象コース会員						○	週1回 1,500円 1,650円(税込) 11回 15,000円 16,500円(税込)	記録の向上、マスターズ大会出場、マスターズ日本ランキング入りを目指して水中トレーニングを指導します。