

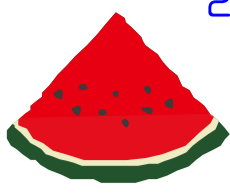
8月8日(土)まで

2020

夏入会

キャンペーン

全クラス無料体験受付中



好きが増えたら できたも増えた。

子どもスイミング夏入会

キャンペーンプレゼント ▶ 水着・キャップ・バッグ ※入会金無料

クラブバスをご利用になるには友の会へご入会が必要です。



▶ 子どもスイミングクラス 月会費 ●週1回 7,700円 ●週2回 9,900円

3歳～高3 月間4週制

※短期教室につきましては
7月上旬HPにて
お知らせの予定です。



クラス	曜日	時間	対象
C	月～土	15:00～16:10	3歳～中3
D		16:00～17:10	
E		17:00～18:10	
F		18:00～19:10	
Z早	土日	9:00～10:10	3歳～中3
Z		10:30～11:40	
トライ	水	18:30～20:30	当クラブ 3級～
アスロン	土	13:30～15:00	

▶ 育成・選手クラス 週3回以上ご利用いただけます。月会費 ●12,100円

コーチング/フジタドルフィンクラブ



クラス	曜日	時間	対象
育成	火～土	18:10～19:10	認定者 3級～
	日	14:00～16:00	
選手	火～土	19:00～21:00	認定者
	日	14:00～16:00	

▶ ダンスダンスダンス



ダンスとスイムの週2回

9,900yen ※友の会費別途

▼ダンスダンスダンス週に1回利用 ※友の会費別途

曜日	時間	対象	月会費
月・水	16:00～17:00	年長～小3	4,730円



4ヶ月から、一人で通えるようになるまで。

ファミリー夏入会

マタニティ～ ベビー 親子スイミング ベビーママアクア カラダ遊び

バスマークのクラスはクラブバスをご利用いただけるクラスです。
ご利用いただくには当クラブ友の会への入会が必要になります。



▶ マタニティ 5ヶ月から



ストレスも運動不足もプールで解消。ヨガレッスンやママになるための「おっぱい講座」もご用意しています。
※産婦人科診断書をご持参ください。



▶ ベビー 4ヶ月～2歳11ヶ月のお子様と保護者



スキンシップは赤ちゃんの心を安定させます。開放的なプールの大空間でママもパパもひと息いれませんか。
※お子様の耳鼻科診断書をご持参ください。



▶ 親子スイミング 3歳～年長のお子様と保護者

幼児期段階で一人でプールに通うのもちょっとしたストレス。週末に、保護者の方も一緒に楽しむのはいかがですか。
夏入会お子様プレゼント ▶ 水着・キャップ・バッグ ※8月8日まで



▶ ベビーママアクア 4ヶ月～2歳11ヶ月のベビーとママ

ママもしっかり運動したいですね。赤ちゃんを抱っこしながら一緒に楽しむプログラムです。
※お子様の耳鼻科診断書をご持参ください。



ママも一緒に運動習慣

▶ カラダ遊び 2歳6ヶ月～5歳未満のお子様と保護者

はじめはママと一緒にリズム体操。それからお友達とプールトライ。
※満5歳からはクラス変更していただけます。
※3歳以下のお子様は耳鼻科診断書を持参ください。
夏入会お子様プレゼント ▶ 水着・キャップ・バッグ ※8月8日まで



ママはじめは一緒に。

クラス	対象	月利用	曜日	時間	月会費
マタニティ	5ヶ月～臨月	8回	月・木・土	13:00～14:00	9,350円
		4回	上記時間にて		6,600円
ベビー	ベビー&保護者 4ヶ月～2歳11ヶ月	8回	月・木	10:30～11:30	7,480円
		4回	火・金・土	13:00～14:00	4,730円
		4回	上記時間にて		
親子スイミング	お子様&保護者 3才～年長.クラブ12級まで	4回	土・日	11:50～13:00	4,730円
ベビーママアクア	ベビー&ママ 4ヶ月～2歳11ヶ月	4回	木	13:00～14:00	4,730円
カラダ遊び	幼児 2歳6ヶ月～5歳未満	4回	月	15:15～16:15	7,700円



歩くもよし泳ぐもよし 楽しく健康を実感

大人会員夏入会

高校生以上の方 / 日曜日除く毎日

クラブバスをご利用になるには友の会へご入会が必要です。



水中では浮力の作用により、膝や腰への重力的負担が軽減され痛みを感じることが少なく運動できます。運動することで血行が促進されることなどにより、膝痛や腰痛などの改善につながっていきます。

※運動での効果や痛みは症状により異なります。

既往症をお持ちの方は診断書持参にてご相談ください。



健康運動指導士 江田 理英



■下記クラス表の時間内にて利用いただけ各レッスンへもご自由に参加いただけます。

■各レッスンの運動強度はそれぞれ異なります。お気軽にお問合せください。

デイトタイム / 13:00～15:00 月会費 4,730円

フルタイム / 10:00～15:00 19:10～20:30 月会費 7,150円

月	火	水	木	金	土
しっかりスイム 10:30～11:45	肩こり・腰痛改善 10:30～11:45 ウォーキング 11:00～12:00	ホットヨガ 10:30～11:00 アクアピクス 11:05～11:45	しっかりスイム 10:30～11:45	肩こり・腰痛改善 10:30～11:45 ウォーキング 11:00～12:00	マスターズ チャレンジ 10:45～12:00
ウォーキング 13:05～13:50 ゆっくりスイム 13:05～13:50	簡単アクアピクス 13:00～13:50	ゆっくりスイム 13:05～13:50 ウォーキング 13:05～13:50		ゆっくりスイム 13:05～13:50 ウォーキング 13:05～13:50	
肩こり・腰痛等改善 19:20～20:30 スキルアップスイム 19:20～20:30			肩こり・腰痛改善 19:20～20:30		スイム ワンポイント レッスン 19:20～20:30

※コース貸出等でご利用いただけない場合もございます。

▶ 夏入会全クラスのお客様へ ※ご入会の際ご用意いただくもの

●月会費 2ヶ月分 ●年会費 1,320円 ●クラブバスご利用は友の会費 ●印鑑

●顔写真 3.5×3cm スナップ写真可 (クラブバスご利用の場合2枚)

※健康状態により診断書を提出いただく場合がございます。

