

11月は!



キッズスタジオ



**1回無料体験または
2回お試し2,500円**

2回お試しが
断然おトク!

体験・お試し後、
12月からの
本入会に
申込いただくと...

1回無料体験の方

11月中にもう1回無料体験OK

2回お試し受講の方

11月中にもう2回無料体験OK

無料体験・
お試し教室からの

入会特典

入会金 5,500円・年会費2,200円
事務手数料 3,300円が

無料

・オリジナル水泳教本
・靴袋 **プレゼント**

ストリートダンス



月曜日 D16:20~ E17:30~
火曜日 D16:20~ E17:30~ I18:30~
金曜日 D16:20~ E17:30~ I18:30~
土曜日 週2回登録者から 15:30~17:00

ストリートダンス週1回	8,250円
ストリートダンス週2回	10,450円
ストリートダンス週1回 (スイミング会員)	7,150円
ストリートダンス週2回 (スイミング会員)	9,350円
ストリートダンスフリーコース (通い放題)	14,850円



子供スタジオキッズバレエ教室

水 16:20~17:20 園児 土 13:30~14:30 園児・小学生
17:30~18:30 小学生



バレエ週1回	8,250円
バレエ週2回	9,350円
バレエ週1回 (スイミング会員)	7,150円
バレエ週2回 (スイミング会員)	9,350円

子供スタジオキッズ体操教室

木 15:40~16:30 園児・小学生 土 16:30~17:20 小学生



体操週1回	8,250円
体操週1回 (スイミング会員)	7,150円

大人スイミングスクール

0才~100才定期的な運動で免疫力UP

プールの水深は1mで安心! まずはプールで歩きましょう。水中ではからだの軽いので陸上よりも安全に運動が出来ます。関節も筋肉も動きを取り戻し、血流もよくなります。
運動不足・腰痛・肩こり解消に! 初めての方大歓迎! みんなで一緒に歩きましょう。

プールで運動ははじめませんか?



水中ウォーキング



アクアビクス



大人スイミングスクール

新設

流水運動教室

担当

流水運動インストラクター
佐々木孝弘



セミナー付流水体験

「ひざの痛み・腰痛軽減流水セミナー 60分」

【参加費】無料

【開催日】11月10日(月)・13日(木)

【時間】13:45~14:45(両日とも)

【内容】ひざの痛み・腰痛軽減のお話し(25分) プールサイド
流水運動体験(35分) プール

流水運動教室体験 60分

【参加費】2,200円/1回

【開催日】11月17日(月)・20日(木)・24(月)・27(木)

【時間】13:45~14:45(各日とも)

【内容】実際の流水運動教室を体験

※すべての日程各10名定員となります。フロントで先着順ご予約となります

流水運動とは流水機による流水の揺れ、超音波を活用し、水の中で行う心地よい運動です。腰痛、膝の痛み、肩こりの軽減、股関節症の軽減、療後のケアなどの効果に期待がもてます。また、専門指導員の指導により個人個人の治癒能力を高める効果にも期待がもてます。



お電話にてお申込み下さい

TEL.375-3224

