

## 成人会員 新料金/スケジュール表

2019年10月1日より実施

コース名	曜日	時間	旧金額(税込)/月年	新金額(税込)/月年
SVM (セブンメイト)	火～土	プールのスケジュール表参照	7,924円	<b>8,070円</b>
※すべてのレッスン(有料レッスンは除く)とフリーレーンが利用可能				

AQUA (アクア)	火～金	プールのスケジュール表参照	6,480円	<b>6,600円</b>
※レッスンはウォーキング・アクアビクスのみ、フリーレーンはすべてご利用可能				

デイトタイム フリー	火～金 土	10:30～15:00 12:00～18:00	1ヶ月/4,099円 3ヶ月/11,067円 6ヶ月/19,673円 1年/34,155円	<b>1ヶ月/4,174円 3ヶ月/11,271円 6ヶ月/20,036円 1年/34,787円</b>
ナイトフリー	火～金 土	19:00～21:00 12:00～18:00	1ヶ月/5,465円 3ヶ月/15,575円 6ヶ月/27,870円 1年/49,183円	<b>1ヶ月/5,566円 3ヶ月/15,863円 6ヶ月/28,385円 1年/50,094円</b>
終日フリー	火～金 土	10:30～15:00 19:00～21:00 12:00～18:00		
・指定時間内で利用可能(レッスンのご利用はできません)				

パーソナルレッスン	予約制/1レッスン30分		1回/1,814円 チケット(11枚)/18,140円	<b>1回/1,847円 チケット(11枚)/18,470円</b>
			1回/3,629円 チケット(11枚)/36,290円	<b>1回/3,696円 チケット(11枚)/36,960円</b>
身体調整	第1・2・3週水曜日	13:10～13:55	1回/650円 チケット(11枚)/6,500円	<b>1回/661円 チケット(11枚)/6,610円</b>
			1回/1,949円 チケット(11枚)/19,490円	<b>1回/1,984円 チケット(11枚)/19,840円</b>

・体会費2,160円から新料金2,200円となります。

### ◎泳法レッスンについて

種別	内容	
泳法	入門	呼吸・浮き身など初めて水泳を習う方のための基礎練習クラス
	初級	キック・クロール・背泳ぎまでの基礎練習クラス
	基本泳法クラス	4泳法を基本から25M泳げるように練習するクラス
	レベルアップクラス	4泳法の基本練習や応用ドリルで泳法技術の上達を図りながら有酸素トレーニングによる脂肪燃焼により基礎代謝向上を目指すクラス
水中運動	ウォーキング	音楽を聴きながら水中運動。無理なく関節の可動域を広げて運動
	アクアビクス	音楽に合わせて体を動かすことで自立神経を調整し、心肺機能を促進
有料レッスン	パーソナルレッスン	マンツーマンで個々に合った指導をするクラス
	身体調整コース	泳げない方でも安心してエクササイズができるコース

### ◎フリーレーンについて

泳ぐ方専用レーン、ウォーキング専用レーンなど、案内板をご覧になりご利用下さい。  
レーンにつきましては、プールのスケジュール表にてご確認をお願い致します。