

令和4年4月スタート 健康教室タイムスケジュール

スイミング教室 (プール)

①種類

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
9:35							
9:45						9:35-10:20 スイム中上級	9:30-10:30 幼児・学童 (テストあり)
10:00						10:00-10:30 腰痛ケアアクア (FP)	
10:15							
10:20							
10:30							
10:45							
11:00						10:30-11:15 クロール初級	10:30-11:30 スイム中級
11:15							
11:30						11:15-12:00 スイム初級	11:15-12:00 平泳ぎ中級
11:45							
12:00							11:30-12:30 幼児・学童 (初級・中級)
12:05							
12:15							
12:30						12:00-13:00 幼児・学童 (初・中級)	12:05-12:50 スイム初中級
12:45							12:15-13:00 スイム初中級
12:50							
13:00				13:00-13:30 初めてクロール (FP)	13:00-13:45 クロール初級	13:00-14:00 ベビー(親子)	13:15-13:45 アクアウォーキング (FP)
13:15	13:00-13:45 クロール初級	13:00-13:45 平泳ぎ初級					
13:30							
13:35				13:35-14:20 クロール初級	13:35-14:20 スイム中級		
13:45					13:50-14:20 アクアウォーキング (FP)		
13:50	13:50-14:20 アクアウォーキング (FP)						
14:00		14:00-14:30 アクアウォーキング (FP)				14:00-15:00 幼児	14:00-14:30 初めてクロール (FP)
14:15							14:30-15:00 初めてスイム (FP)
14:20							
14:30	14:30-15:15 スイム中級			14:30-15:15 アクアピクス	14:30-15:15 クロール中級	14:30-15:15 バタフライ初級	
14:45							
15:00							
15:15						15:00-16:00 幼児・学童 (初級・中級)	
15:30	15:30-16:30 幼児・学童 (初級・中級)	15:30-16:30 幼児・学童 (初級・中級)	15:30-16:30 幼児・学童 (初級・中級)	15:30-16:30 幼児・学童 (初級・中級)	15:30-16:30 幼児・学童 (初級・中級)	16:00-17:00 学童 (初級・中級)	
15:45							
16:00							
16:15							
16:30	16:30-17:30 学童 (初級・中級)	16:30-17:30 学童 (初級・中級)	16:30-17:30 学童 (初級・中級)	16:30-17:30 学童 (初級・中級)	16:30-17:30 学童 (初級・中級)	17:00-18:00 学童 (上級①)	17:00-18:00 フレンドリーエンジョイクラブ 学童 (上級②)
16:45							
17:00							
17:15							
17:30	17:30-18:30 学童 (上級①)	17:30-19:00 学童 (上級②)	17:30-18:30 学童 (上級①)	17:30-19:00 学童 (上級②)	17:30-18:30 学童 (上級①)	17:30-19:00 学童 (上級②)	
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	19:00-19:30 脂肪バイバイ (FP)	19:00-19:30 腰痛ケアアクア (FP)	19:00-19:30 アクアウォーキング (FP)	19:00-19:30 初めてバタフライ (FP)	19:00-19:45 各種目 フォーム練習	19:00-19:45 スイム中級	
19:15							
19:30	19:30-20:15 バタフライ初級	19:30-20:15 背泳ぎ初級	19:30-20:15 クロール初級	19:30-20:15 バタフライ初級	19:30-20:15 背泳ぎ初級	19:30-20:15 平泳ぎ初級	19:30-20:15 各種フォーム練習
19:45							
20:00							19:45-20:30 スイム上級 (マスターズ)
20:15	20:15-21:00 クロール初級	20:15-21:00 スイム中級	20:15-21:00 アクアピクス	20:15-21:00 スイム上級	20:15-21:00 バタフライ初級	20:15-21:00 背泳ぎ初級	20:15-21:00 ロングディスタンス (サイトレ)
20:30							
20:45							
21:00							

* (FP) 無料のフリープログラム

②会費 (単位:円)

区分	入会金	年会費	月会費				
			※1 ベビー	幼児・学童・フレンドリー エンジョイ	※2 学童上級 ②	成人・アクアピクス	※3 教室・スイム共通
組合員	免除	免除	3,200	週1回 3,200 週2回 5,200	5,200	週1曜日 3,200 ※2 マルチ 5,200	週1曜日 4,400 ※2 マルチ 6,400
員外	5,000	2,000	6,500	週1回 6,500 週2回 8,600	8,600	週1曜日 6,500 ※2 マルチ 8,600	週1曜日 9,000 ※2 マルチ 11,100

- ※1 ベビークラス会員は、開講日にいつでも受講できます
- ※2 マルチ会員・学童上級②クラス会員は、回数に制限なく受講できます
- ※3 教室・スイム共通会員は、プログラムの受講と、一般プール利用ができます

スタジオ教室 (小体育室)

①種類

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
9:45							
10:00							10:00-10:45 オリジナル 健康体操
10:15							
10:30							
10:45							
11:00							
11:15							11:00-11:45 肩こり腰痛体操
11:30							11:00-11:45 歩いてファットバーナー
11:45							
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							13:00-13:45 ボディバランス
13:15	13:15-14:00 ボディメイキング		13:15-14:00 大人ダンス (ズンバ)	13:15-14:00 歩いてファットバーナー	13:15-14:00 メガダンス	13:15-14:00 ヨガ	
13:30							
13:45							
14:00							14:00-14:45 ボディバンプ
14:15	14:15-15:00 大人バレエ(基礎)				14:15-15:00 ボディコンバット	14:15-15:00 ボディバンプ	
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30	15:30-16:30 子供体操 (幼児)				15:00-15:45 ハワイアン	15:15-16:00 ボディコンバット	15:45-16:45 ズンバ(1・3週) 大人バレエ (初・中級) (2・4週)
15:45							
16:00	16:30-17:30 子供体操 (学童)						
16:15							
16:30							
16:45	16:30-17:30 子供体操 (学童)						
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	19:00-19:45 オリジナル健康体操 (1・3週)		19:00-19:45 ピラティス	19:00-20:00 太極拳	19:00-19:45 ボディバランス		
19:15							
19:30	20:00-20:45 ボディコンバット						
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							

②会費 (単位:円)

区分	入会金	年会費	月会費		
			子供体操	※1 スポーツ教室	※2 教室・ジム共通
組合員	免除	免除	週1回 3,200 週2回 5,200	3,200	4,600
員外	5,000	2,000	週1回 6,500 週2回 8,600	6,500	9,300

※1 会員 (子供を除く) は、すべてのプログラムが受講できます

※2 教室・ジム共通会員 (子供を除く) は、すべてのプログラムの受講と、一般トレーニングが利用できます

★色のついた箇所は、内容または時間変更あり

★会費 (金額) の変更はありません