

## 特別限定会員のご案内

2023

会 員 名 称	利 用 範 囲	月会費					
アクアフローターコース	①月曜・肩こり、水曜・腰痛、木曜・ひざ痛 ②12:00～13:10	7,700円 (税込)					
<p>※アクアフローターコースとは？                      浮き具を使い、身体への負担を減らして、水中で軽い運動を行います。                      顔をつけないので、泳げない方・プールがはじめての方・運動が久しぶりの方                      肩こり、腰痛、ひざ痛を軽減したいと思っている方におすすめです。</p>							
スケジュール	11:45 入館 着替え	12:10～30 健康チェック 体操	移動	12:40～13:10 プール	リラクゼーション施設 お風呂・サウナなど	着替え お化粧品など	14:00 までに 退館

朝活コース 朝9時からのカルチャー・水泳教室	朝一番に体を動かし、リフレッシュさせることで、 1日がより活動的に！
月曜日：ロコモティ エクササイズ	脳力・反応等を向上させる体操を行います。またこのクラスでは個人カルテを作成し、簡単なテストを行い、個別のアドバイスを致します。 運動器官(肩・ヒザ・腰等)に不安のある方にオススメです。
火曜日：ピラティス	美容やダイエット、デトックスや血行促進など様々な効果のあるアロマの香りの中で、独特の呼吸法を用いたエクササイズを行いながら、インナーマッスルを鍛え、自立神経を整えます。
水曜日：キックボクササイズ	キック・パンチの基本的な動きを中心に、リズムに乗り、時に瞬発的に動き、ある程度心拍数を上げて、体脂肪を燃焼させていきます！
木曜日：気功 & 太極拳	気功：左右対称に簡単な動きを繰り返す事で、気血の巡りを良くします。 内臓・筋肉・関節・骨を強くしていきます。 太極拳：ゆっくりと歩くような独特のリズムは、体感や脚力が鍛えられます。 動きながら瞑想している心地良さを感じられます。
朝活アクア(月曜～金曜日) (水泳教室)	水泳・水中歩行・水中体操いずれかのレッスンを受けていただきます。(別紙参照) ※春・夏・冬休み中の短期水泳教室期間は10:00以降のレッスンに振替となります。

### 料金システム(税込み)

朝活(スタジオ)	(他の会員種別と)併用会員	朝活アクア
1曜日選択 月会費 6,050円	1曜日選択 月会費 + 2,475円	月曜～金曜日まで自由参加 月会費 7,700円
2曜日選択 月会費 7,150円	2曜日選択 月会費 + 3,575円	
3曜日選択 月会費 8,250円	3曜日選択 月会費 + 4,675円	
4曜日選択 月会費 9,350円	4曜日選択 月会費 + 5,775円	
		(他の会員種別と)併用会員 月会費 + 3,850円

(アクアの方は8:40入館)	8:50	9:00～45(アクアは10:00まで)				
スケジュール	入館 着替え	レッスン	リラクゼーション施設 お風呂・ジャグジー・サウナ	着替え お化粧品など	11:00までに 退館	