

特別限定会員のご案内

2023/01～

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	12:40～13:10 移動 プール	リラクゼーション施設 お風呂・サウナなど	着替え お化粧など	14:00 までに 退館

朝活コース	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！				
朝9時からのカルチャー・水泳教室					
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：太極拳	足腰の鍛錬となるだけでなく、体幹や自律神経の動きを整えていくため優れた健康と美容効果が期待できます。				
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			
2曜日選択 月会費 7,150円	2曜日選択 月会費 + 3,575円	月会費 7,700円			
3曜日選択 月会費 8,250円	3曜日選択 月会費 + 4,675円	(他の会員種別と)併用会員			
4曜日選択 月会費 9,350円	4曜日選択 月会費 + 5,775円	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 お化粧など	11:00までに 退館