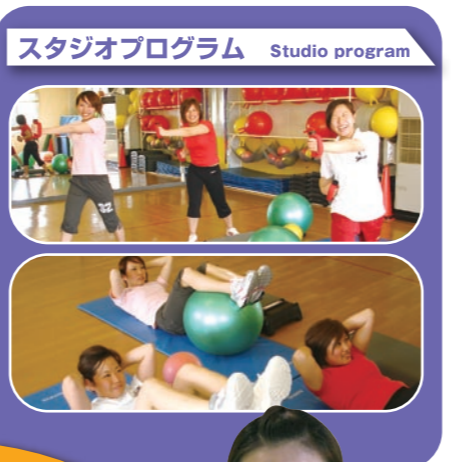




水泳教室 Swimming class



アクアプログラム Aqua program



スタジオプログラム Studio program

成人プログラム

# 『2週間体験』してみませんか?

水中では腰に負担をかけず気軽に運動が出来ます。2週間以内は何日来てもOK!

9:00~15:00 / 19:00~22:00

※左記のうち、好きな時間帯をお選びください。2週間内であれば何回でもご利用できます。

参加費 2,100円 (税込)

成人向けの1日無料体験も  
行っております!



水泳教室 アクアプログラム スタジオプログラム

とってもおトク!

9:00から22:00まで  
全部利用できて 1ヶ月 ¥6,000!

## 成人プログラム

※プログラム内容は定期的に変更  
しています。  
詳しくはお問い合わせください。



### スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土
10:30		のびのび ストレッチ	ボール ストレッチ	ウェーブ ストレッチ	大玉 ストレッチ	ボール ストレッチ
11:00		初級 エアロ	ステップ エアロ	中級 エアロ	ラテン エアロ	やさしい エアロ
12:00						
12:30	マット サイエンス	キック ボクサイズ	ボディシェイプ エアロ	ハレエ エクササイズ	はじめて エアロ	ルーシー ダットン
13:00	エアロビクス 入門編	リズム ウォーキング	整体ボール エクササイズ	ステップ エアロ	ソフト ヨガ	
13:30	ウェーブ ストレッチ	リフレッシュ ストレッチ	ゆるめて ストレッチ	ボール ストレッチ		
14:00						
19:00						
19:30	大玉体操	ボール ストレッチ	ソフト ジム	腰痛体操	体質改善 体操	大玉体操
20:00	初めて エアロ	5くら シェイプアップ	ダンベル エアロ	かんたん ステップ + 筋力体操	エアロビクス 入門編	筋力アップ 体操
20:30	のびのび ストレッチ	水泳泳力 アップ体操	ウェーブ ストレッチ	ボール ストレッチ	のびのび ストレッチ	
21:00	エアロビクス	初級 エアロ	ステップ エアロ	ラテン エアロ	マット サイエンス	
21:30						
22:00						

### プールアクア・水泳教室

	月	火	水	木	金	土
9:00		マジック フローター	マジック フローター	マジック フローター	マジック フローター	
9:30		水中体操	水泳教室	水中歩行	水泳教室	
10:00	中級 初級	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
10:30	中級 初級	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
11:00	中級 初級	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
11:30	中級 初級	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
12:00						
12:30	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳
13:00						
13:30	中級 初級	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
14:00	中級 初級	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
14:30	中級 初級	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
15:00						
19:00						
19:30	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
20:00	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
20:30	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
21:00	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
21:30	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン
22:00						



## アネックス ANNEX

女性専用

30分

コンビニフィットネス

## 1日無料体験会 参加者募集!

9:30~12:00  
13:00~16:00  
18:30~20:30

いつでも利用できて  
4,500円

☆1日1回、約30分の利用となります。  
☆月、何回でも利用できます。  
☆本館のシャワー・ジャグジー・サウナ使用できます。

日曜定休

入会された方、  
先着30名様に  
“シューズプレゼント!”



### ストレッチ

まずは、ウォーミングアップで約5分間のストレッチ。  
怪我防止のために、十分にストレッチをしてから有酸素  
運動を始めてもらいます。



### 筋力トレーニング

9種類のマシンによる  
筋力トレーニング。  
油圧式マシンのため、  
高齢者の方でも安全に  
無理なく使用することが  
できます。



### 有酸素運動

無酸素運動  
(マシンでの運動) 40秒  
有酸素運動  
(ステップ運動) 40秒  
を繰り返すことで、  
脂肪燃焼効果を高めます。



### コンディションチェック

体成分分析器を使って  
月1回チェックを行います。  
体脂肪量・筋肉量・  
基礎代謝量が測定できます。  
※測定料は会費に含まれています。



### 成人会員種別

名称	曜日	プール	スタジオ	アネックス	会費 (税込)	利用できる時間帯			
						月~金	土	祝日	日
マスター会員	月~土	○	○	○	7,500円	インター会員+アネックス会員として 利用できる時間帯でご利用できます。			
インター会員	月~土	○	○	×	5,500円	10:00~16:00 19:00~22:00	10:30~15:00 19:00~22:00	10:00~16:00 ×	
インター朝一会員	月~土	○	○	×	6,000円	9:00~16:00 19:00~22:00	10:30~15:00 19:00~22:00	10:00~16:00 ×	
朝一会員	火~土	○	×	×	4,000円	9:00~10:00	11:00~12:00	×	
ナイト会員	月~土	○	○	×	4,800円	×	×	10:00~16:00 ×	
ナイト アネックス会員	月~土	○	○	○	6,800円	ナイト会員+アネックス会員として 利用できる時間帯でご利用できます。			
ウィークエンド会員	土・祝	○	○	×	3,000円	×	10:30~15:00 19:00~22:00	10:00~16:00 ×	
ウィークエンド アネックス会員	プールスタジオ 土・祝 アネックス 月~土	○	○	○	5,000円	ウィークエンド会員+アネックス会員として 利用できる時間帯でご利用できます。			
アネックス会	月~土	×	×	○	4,500円	10:00~12:00 13:00~16:00 18:30~20:30	10:00~12:00 13:00~16:00 18:30~20:30	10:00~12:00 13:00~16:00 ×	
アネックスS会員	月~土	×	○	○	6,000円	アネックス+スタジオプログラムがご利用できます。			
アネックスP会員	月~土	○	×	○	6,000円	アネックス+プールプログラムがご利用できます。			

※プログラム内容は定期的に変更しています。詳しくはホームページまたは、お問い合わせください。



# 守谷インターナショナルスイミング



インターナショナルスイミングの  
詳しい情報はこちら

PCから

インターナショナルスイミング

検索

又は <http://www.interswim.co.jp/moriya/>

### ★ご入会に必要なもの

※3ヶ月目より引き落とし  
させていただきます。

入会金 0円

月会費 2ヶ月分

通帳  
常陽銀行各支店  
又は、郵便局

通帳届印

### 入会事務手数料

子供 1,050円 (会員証代)  
大人 2,625円 (会員証代、測定検査料等)

### 進級教材費

2,625円  
※大人の方には必要ございません

◎指定キャップ 525円  
◎指定水着  
<女子> 3,045円  
<男子> 1,575円