

特別限定会員のご案内

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 ② 12:00～13:10			7,700円 (税込)			
※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。 顔をにつけないので、泳げない方・プールが初めての方・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る方におすすめです。								
11:45		12:10～12:30		12:40～13:10				
スケジュール	入館 着替え	健康チェック 体操	移動	プール	リラクゼーション お風呂・サウナ	着替え	14:00 までに 退館	

☆朝9時からのスタジオ・水泳教室 朝活コース☆			
朝1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・反応運動を向上させる体操を行います。 簡単なテストを行い、個人カルテを作成し、個別アドバイスを致します。 運動器官(肩・ヒザ・腰等)に不安のある方におすすめです。		
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ます。 インナーマッスルを鍛え、自立神経を整えます。 なお、毎月末はアロマリンパトリートメントとなります。		
水曜日 キックボクササイズ	キックやパンチの基本的な動きを中心に、リズムに乗りながら瞬発的な動きで心拍 数を上げます。脂肪を燃焼させたい方におすすめです。		
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(月曜日～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にご参加できます。 (別紙参照) ※春・夏・冬休み中の短期水泳教室は、 10:00以降のレッスンに振替となります。		
入館	朝活アクア 朝活スタジオ	8:40から入館開始 8:50から入館開始	11:00までに 退館

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