

特別限定会員のご案内

2025/9～

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					8,470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。								
スケジュール	11:45～		12:10～12:30		12:40～13:10		～14:00	
	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	退館

☆ 朝9時からのスタジオ・水泳教室『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！				
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て個別のアドバイスをいたします。 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』『ダイエット』『デトックス』『血行促進』等の様々な効果のある 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。 ※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 体脂肪を燃焼させい方にオススメです。		
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ことで、気血のめぐりをよくします。 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、体幹や脚力が鍛えられます 動きながら瞑想している心地よさを感じられます。		
月曜～金曜日(自由参加) 朝活アクア(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。		
スケジュール	朝活スタジオ	8:50～入館	レッスン	11:00までに退館
	朝活アクア	8:40～入館		

料金システム(税込み)

朝活スタジオ				朝活アクア	
朝活スタジオのみ		他の会員種別と併用		朝活アクアのみ	他の会員種別と併用
1曜日選択	6,820円	1曜日選択	月会費 + 2,475円	8,470円	月会費 + 4,235円
2曜日選択	7,920円	2曜日選択	月会費 + 3,575円		
3曜日選択	9,020円	3曜日選択	月会費 + 4,675円		
4曜日選択	10,120円	4曜日選択	月会費 + 5,775円		