



会員案内

会員種別

成人水泳教室



成人水泳教室は、16歳以上の方を対象にした教室です。水中運動は代表的な有酸素運動の一つで、生活習慣病予防や改善健康増進に効果的です。水中運動はストレス解消や疲労回復にも大いに役立ちます

対象	16歳以上の方 <small>※18歳未満は保護者の同意を得たうえで受講できます</small>	
教室 時間帯	月木	13:30~14:45
	火金	10:30~11:45
	月火木金	19:30~20:45
月額 指導料	6,950円/月4回、8,190円/月8回、 9,440円/月9回以上	

スタジオ教室



スタジオ教室は、シェイプアップやストレス解消などを目的とした運動プログラムを提供します。大人向けの“フラダンス・各種ヨガ・エアロ系”などご希望の教室に登録し、自分のペースで楽しく運動し気持ちの良い汗をかきましょう

対象	主に16歳以上の方 <small>※18歳未満は保護者の同意を得たうえで受講できます</small>	
教室内容・ 教室時間帯	裏面のスタジオ教室詳細をご覧ください	
月額 指導料	6,580円/1教室、7,820円/2教室、 9,060円/3教室、10,300円/4教室	

フリー会員



フリー会員は、一般開放時間帯を何回でもご利用になれる会員です。自分のスケジュールやペースに合わせ、継続的に水中運動を実践しましょう

対象	4歳以上の方 <small>※18歳未満は保護者の同意を得たうえで受講できます</small>			
利用 時間帯	月火木金	10:30~15:00、18:00~21:00		
	土	10:30~13:00、18:00~21:00		
	日祝	10:00~17:00		
月額施設利用料	3,400円			
●水泳教室もしくはスタジオ教室のいずれかの教室受講を追加する場合				
プール	月4回	月8回	月9回以上	-
スタジオ	1教室	2教室	3教室	4教室
月額指導料	+4,720円	+5,960円	+7,200円	+8,440円

シニア運動教室Ⅰ&Ⅱ



シニア運動教室Ⅰ&Ⅱは、中高年の方を対象にした教室です。プールとスタジオの2本立てプログラムにより健康的な生活習慣の確立を目指した効率の良い運動と、明るくコミュニティの場の提供として健康寿命の延伸をサポートいたします。運動強度別にⅠとⅡに分かれ、体力に自信のない方はⅡの教室受講をオススメします

対象	中高年の方			
教室 時間帯	スタジオ		プール	
	Ⅰ	金 11:00~12:00	月木	11:00~12:00
	Ⅱ	火 11:00~12:00	月木	13:30~14:30
月額費用	65歳未満:7,075円、65歳以上:5,215円			

入会にあたり

登録手続き	以下のものをご用意のうえ、当施設受付にてお手続きください ①登録料 4,400 円 ②月額費用 ③金融機関届出書(口座番号・名義人・お届け印) ④顔写真 3 枚 (タテ 3.5cm×ヨコ 2.5cm、スナップ可)	家族特典	教室会員に 3 人以上登録の場合は、3 人目以降の月額指導料を 2,200 円減免いたします ●条件：同一世帯で教室会員に 3 人以上登録かつ同一金融機関口座から一括引落の場合
月額費用	●月額費用 (月額指導料、施設維持費、サーチャージ) は、毎月定められた日に翌月分をご指定口座から自動振替 (引落) いたします ●サーチャージは、燃油(灯油・重油)の変動により改定し、金額は改定時前にお知らせいたします ●更新料 550 円は 2 年目以降、毎年 4 月分の月額費用とともに引き落としいたします	営業日・教室開催日 その他	施設営業カレンダーをご確認ください 当施設で登録をおこなう場合は、医師の健康診断書の提出を求める場合があります。保護者の方は、責任をもってお子さまの健康管理にご留意ください。健康上の問題による事故発生の場合は、当施設では一切責任を負いません

登録後の制度と各種手続き

変更	登録コース (種目・曜日・時間・回数) を変更する場合	教室振替	スタジオ教室は、振替対象の祝日を同月度内の別の曜日・時間帯で受講する場合
休会	1 か月以上 (月単位) 教室を休む場合		

スタジオ教室詳細

フラダンス	月	15:30～16:30	ハワイの伝統的な歌舞楽曲に合わせ、笑顔で踊ることにより爽快感を味わうことのできる教室です。下半身強化、二の腕のたるみ解消にも効果があります
ボディシェイプ バランス	月	19:15～20:15	太極拳、クラシックバレエなどの要素を組み込んだヨガ教室です。全身バランスを整え、シェイプアップにも効果的な教室です
	金	13:30～14:30	
ピラティス	火	13:30～14:30	呼吸を意識しながら、インナーマッスル (深層筋) をしっかり鍛えます
ヒーリングセルフ メンテナンス	木	13:30～14:30	セルフメンテナンスを目的とした体操や運動とその呼吸法をおこないます。無理をしないで自分のできることから始めましょう
エアロクランチ	木	19:15～20:15	エアロビクスで楽しく健康増進。リズムに合わせてカラダを動かし、心もカラダもリフレッシュすることができます
ハタヨガ	土	10:30～11:30	カラダの内面部分を意識し「姿勢」や「呼吸法」中心のヨガプログラムです
リラックスヨガ	土	15:30～16:30	カラダの硬い人ほどやさしい動きが大きな刺激となってカラダに効きます。凝り固まったカラダ、肩凝り、冷え性などの改善、リラックス効果があります

施設所在地

滑川室内温水プール	〒936-0023 富山県滑川市柳原 258-4	TEL : 076-476-0711/FAX : 076-476-0779
-----------	--------------------------	---------------------------------------