



会員案内

会員種別

施設利用会員



施設利用会員は、16歳以上の方を対象とした会員制度で、自分のスケジュールに合わせて自分のペースで運動を継続したい方にお勧めです。利用範囲に合わせてトレーニング会員、ゴールド会員があります。65歳以上の方は、ゴールド65会員としてシニア運動教室をご受講になれます。また、施設利用会員と教室会員を併用することが可能です。

区分	月額施設利用料	利用範囲					
		一般開放	温水プール	ジムトレーニングルーム	温浴施設	フィットネス教室	シニア運動教室
トレーニング	5,750円	×	○	○	×	×	※
ゴールド	7,000円	○	○	○	○	×	
ゴールド65	6,500円	○	○	○	○	○	
※教室会員と併用した場合		<ul style="list-style-type: none"> ●成人(婦人) +3,170円/月4回、+3,650円/月8回、水泳教室：+4,870円/無制限 ●マスターズ：+3,800円/月10回 					
営業時間	エリア						
	温水プール	ジムトレーニングルーム	温浴施設				
平日	11:00~16:30 19:00~21:00	09:00~21:00	10:00~21:30				
土	11:00~13:00 17:00~21:00						
日祝	11:00~19:00	09:00~20:00	10:00~20:00				

成人(婦人)水泳教室



成人婦人水泳教室は、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。よりハイレベルなスイマーを目指すマスターズもあります。

対象	16歳以上の方 ※18歳未満は保護者の同意を得たうえで受講できます			
区分	時間帯			
婦人	月火木金	11:00~12:15	火金	13:30~14:45
成人(婦人)	月火木金	19:00~20:15	土	11:00~12:15
マスターズ	火金	12:00~13:00	日祝	11:00~12:00 ※隔週開催
月額指導料	<ul style="list-style-type: none"> ●成人(婦人)水泳教室：6,800円/月4回、7,800円/月8回、8,950円/無制限 ●マスターズ：6,740円/月10回 			

シニア運動クラブⅠ&Ⅱ



シニア運動クラブ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	プール		スタジオ	
	Ⅰ	火	11:00~12:00	月木
Ⅱ	金	11:00~12:00	火金	10:00~11:00
	補助講習		月	09:30~10:00
月額費用	65歳未満：7,055円、65歳以上：4,945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) ※指定金融機関：八十二銀行、松本信金、郵便局 ④顔写真 3 枚(タテ 3.5cm×ヨコ 2.5cm、スナップ可)	家族特典	成人 (婦人) 水泳等の教室会員に 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	施設営業カレンダーをご確認ください
		その他	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	休会	1 か月以上 (月単位) 教室を休む場合
----	-----------------------------	----	----------------------

フィットネス教室時間帯

※運動強度は★が多いほど高く、運動量が多くなります。初心者の方は★1つの教室をオススメします

ピラティス	★~★★	月	11:10~12:10	SUN ヨガ	★★	金	12:20~13:20	
「カラダのストレッチ、筋力強化、そしてバランス強化」を目的としたエクササイズです				ヨガの呼吸とポーズ (アーサナ) をおこないながら関節にフォーカスし、太陽のような力強いカラダづくりを目指します				
健康ヨガ	★	月	13:30~14:30	デンマーク体操	★	金	13:30~14:30	
		木	11:10~12:10					
カラダのゆがみやねじれなどを矯正し、バランスのとれたカラダをつくります。また、呼吸法を学び、血行が促進され肩こりも改善され、自然治療が高まります				柔軟性の向上を目指し、腕を振る運動やステップ運動等をリズムに合わせておこないます				
機能改善ストレッチ	★	火	11:10~12:10	ZUMBA GOLD	★★	土	10:00~11:00	
様々な筋肉をゆっくりと時間をかけてストレッチをおこない、柔軟性向上を目指す				ラテンのリズムに合わせて踊って楽しみながらシェイプアップを目指します。初心者や高齢者の方におススメのプログラムです				
コア&バランストレーニング	★~★★	火	12:20~13:20	太極拳	★★	土	12:20 ~13:20	
体幹の安定やバランス能力を向上し、ケガのしづらいカラダを目指すエクササイズ				歴史と伝統ある武術「太極拳」を通じ、心とカラダを芯から癒します。ゆったりとしたペースでレッスンを進めます				
エレガンスフラ	★	火	13:30~14:30	ショートプログラム	※ショートプログラムは、会員登録されている方はどなたでもご利用になれます			
音色に癒されながら、下半身から指先まで全身を動かすフラは発汗効果に優れ、女性には理想的なエクササイズです					コンディショニングエクササイズ	★	月	12:50~13:20
スポーツボイス	★~★★	木	13:30~14:30		カラダのコンディショニング、体幹を鍛え、良い姿勢づくりを目指す 30 分間のエクササイズ			
テンポの良い音楽に合わせ、声帯を伸び縮みさせながら楽しくカラダを動かし、免疫力アップ、自律神経のコントロール、摂食・嚥下機能改善を図ります					アクアエアロ	★	木	12:20~12:35
ファンクショナルトレーニング	★~★★	金	11:10~12:10		音楽に合わせ水中でエアロピクスをおこなう 15 分間のクラス			
日常生活やスポーツパフォーマンスの向上を目的に機能的な動作をおこない、カラダのコンディショニング改善を目指します					やさしいステップ&エアロ	★	木	12:50~13:20
				音楽に合わせ、ステップ台を使用し、昇降運動やエアロピクスをおこなう 30 分間のエクササイズ				

施設所在地

ヘルスパ塩尻	〒399-0736 長野県塩尻市大門 1 番町 1-1	TEL : 0263-54-3939 FAX : 0263-54-3933
--------	-----------------------------	---------------------------------------