

会員案内

会員種別

施設利用会員



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。

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	月額施設 利用料	利用範囲					
		一 温 般 水 開 プ 放 ール	ジ ム ト レ ー ニ ン グ ル ーム	温 浴 施 設	フ リ ー レ ッ ス ン	シ ニア 運 動 教 室	水 泳 教 室
トレーニング	6,820 円	×	○	○	○	×	※
ゴールド	8,150 円	○	○	○	○	×	
ゴールド 65	7,610 円	○	○	○	○	○	
※教室会員と 併用した場合	●成人(婦人) 水泳教室:	+3,700 円/月 4 回 +4,200 円/月 8 回 +5,670 円/無制限					
	●マスターズ:	+4,100 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	9:00~21:00		10:00~21:30			
土	11:00~13:00 17:00~21:00						
日祝	11:00~19:00	9:00~18:00		10:00~20:00			

成人(婦人)水泳教室



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		教室時間			
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		●成人(婦人)水泳教室: 7,330 円/月 4 回 8,410 円/月 8 回 9,650 円/無制限 ●マスターズ:7,270 円/月 10 回			

シニア運動クラブ I & II



中高年の方を対象にした教室で、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、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します。運動強度別に I と II に分かれており、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		プール		スタジオ	
	I	火	11:00～12:00	月木	10:00～11:00
	II	金	11:00～12:00	火金	10:00～11:00
	補助講習			月	9:30～10:00
月額 費用	65 歳未満:7,605 円、 65 歳以上:5,330 円				

入会にあたり

登録手続き	以下のものをご用意のうえ、施設受付にてお手続きください ①登録料 4,900 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 2 枚(タテ 3.5cm×ヨコ 2.5cm、スナップ可)	家族特典	同一世帯で成人(婦人)水泳等の教室会員に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は、3人目以降の月額指導料を 2,420 円減免します
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指定口座から自動振替(引落)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、金額は自動振替前にお知らせします ●更新料 600 円は 2 年目以降、毎年 4 月分の月額費用とともに自動振替します	営業日・教室開催日	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、お子さまの健康管理に十分ご留意ください。健康上の理由による事故の場合は、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(種別・曜日・時間・回数)を変更する場合	休会	月単位で教室を休む場合
----	---------------------------	----	-------------

フリーレッスン時間帯

※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
※ショートプログラムは、どなたでもご受講になれます

スタジオ教室							
健康ストレッチ	★	月・木	11:00～11:15	やさしいストレングス・トレーニング	★～★★	木	12:20～13:20
健やかな生活を送るために必要なカラダづくりのストレッチを紹介します				ダンベルを使用した初心者でも気軽に参加できる筋力トレーニングです			
ピラティス	★～★★	月	11:10～12:10	ファンクショナルトレーニング	★～★★	木	13:30～14:30
「柔軟性の向上、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				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			
バレトン	★★	月	12:20～12:50	スポーツボイス	★～★★	金	11:10～12:10
		木・金	19:00～19:30(不定期開催)				
「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」の運動を組み合わせた有酸素運動です				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			
健康ヨガ	★	月	13:30～14:30	コンディショニング	★	金	12:20～13:20
		木	11:10～12:10				
カラダのゆがみ・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				カラダのコンディショニング、体幹を鍛えて良い姿勢づくりを目指します			
ラン・ウォークフォームチェック	★	火・金	11:00～11:15	デンマーク体操	★	金	13:30～14:30
「歩く」「走る」動作のフォームをチェックし、カラダに負担のかからない動作を個別に指導します				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			
Wの刺激～脳と足裏	★	火	11:10～12:10	ZUMBA GOLD	★★	土	10:00～11:00
青竹を踏みながら左右で違う動作を行い、脳と足裏を刺激します。				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			
ステップ	★～★★	火	12:20～13:20	青竹	★	土	13:30～14:30
音楽に合わせて、ステップ台を使用し、昇降運動やエアロビクスをおこないます				音楽に合わせて青竹を踏む運動です。冷え性や足のむくみ改善、疲労回復などの効果が期待できます			
エレガンスフラ	★	火	13:30～14:30	※フリーレッスンを受講する方は、受付にて受講カードをお受取下さい			
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							
プール教室							
水中ボール歩行	★	月・木	12:20～12:35	アクアエアロ	★～★★	木	12:40～12:55
		土	18:00～18:15 18:15～18:30				
スキーのストック状のボールを使用し、バランスよく安定した水中歩行を行います。脚部の筋力低下が気になる方、初めてプールを利用する方におススメです				音楽に合わせて水中でエアロビクスをおこないます。			

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
--------	-----------------------------	-------------------------------------