

成人コースのご案内

水の偉大な力（ウォーターパワー）が人間の持つ自然治癒力を高めることは医学的に証明されています。4つの水のチカラ（浮力・抵抗・水温・水圧）を最大限に発揮させたレッスンをを行っています。水の持つ癒しの力を実感して下さい

週1回コース		週2回コース		週3回コース	
月会費	8,800円	月会費	9,900円	月会費	10,450円

毎週登録した曜日・時間をご利用いただけます。※月単位で変更できます。

水中ウォーキングコース		フリーコース	
月会費	8,800円	月会費	7,700円
利用日	水▶13:30～ 金▶12:30～	利用日	プログラムスケジュール参照

振替対応日には振替練習ができます。フリーコース会員は除く

ご入会手続きに必要なもの

入会 申込書 ※1	初回2ヶ月分 月会費 ※2	銀行口座番号 及び届出印 ※3	年会費 3,300円 ※4	会員カード 作成料 440円	入会金 5,500円
-----------------	---------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	---------------

- ※1 65才以上の方・ご持病をお持ちの方は健康診断書が必要となります
- ※2 3ヶ月目以降は指定金融機関より口座振替となります
- ※3 みずほ銀行または埼玉りそな銀行となります
- ※4 2年目以降は入会月に月会費と一緒に口座振替となります

レッスンのご案内

水中運動系	泳法習得系
【アクアウォーキング】 膝や股関節を動かしながら おしゃべりしながら水中運動します 【アクアピクス】 楽しく身体を動かしたい方へ 水中で行うエアロピクスです ※アクアピクス会員様でなくても 1回550円で受講できます	【初級】 泳ぐのが苦手な方、初めてスイミングを 始められる方のクラス 【中級】 4泳法を取得を目標にしております 25m・50mの反復練習も行うクラス 【上級】 4泳法をより楽に・長く泳ぐことを 目標にしております1,000m前後泳ぎます 【シニア】 65才以上の方を対象にしております 4泳法を身体に負荷をかけることなく 楽しく学べるクラスとなります 【競泳塾】 マスターズ大会出場者の為のクラス 2,000m前後泳ぎます ※別途各自練習用具が必要になります

プログラムスケジュールは別紙を参照してください

三郷市主催事業等がある場合はレッスンが変更になる場合がございます

利用上の注意

- ①入館はレッスン15分前とさせていただきます
- ②入館の際にはご自宅での健康チェック・入館時でのアルコール消毒・検温をお願いしております
- ③プールにお入りいただく際には、お化粧品・アクセサリー類の装着はご遠慮ください
- ④すべての会員の皆様が快適なスイミングライフを送っていただきたいと思っております