

おとなクラブ会員 5,500円

回数無制限

(税込)

プールレッスン 週14本のレッスンに参加し放題

初めて水泳にチャレンジする方から4泳法の習得を目指す上級者の方までご参加いただけます。また、顔を水につけることのないウォーキングクラスもございますので、水中でリフレッシュしましょう。

	火	水	木	金	土
11:30 ~ 12:15	初めてスイム ★ クロール・背泳ぎ ★★	腰・膝痛改善 ★ ウォーキングクラス	初めてスイム ★ クロール・背泳ぎ ★★	筋トレ&ストレッチ ★ ウォーキングクラス	初めてスイム ★ 平泳ぎ・バタフライ ★★★
13:00 ~ 13:45	脂肪燃焼 ★★ ウォーキングクラス	平泳ぎ・バタフライ ★★★	腰・膝痛改善 ★ ウォーキングクラス	4種目&ターン ★★★★	脂肪燃焼 ★★ ウォーキングクラス
19:00 ~ 20:00	4種目&ターン ★★★★	初めてスイム ★	クロール・背泳ぎ ★★	マスターズ ★★★★★	★は強度の目安です。 多いほど強度が強くなります。

トレーニングルーム

ご利用時間 9:00~21:00

お好きな時間にご自分のペースでご利用頂けます。
器具の取扱いはスタッフが随時説明しますので、
初めての方もご安心ください。

※ご利用の際は運動に適した室内用シューズをご用意
下さい。



ご入会手順

STEP 1 無料体験 *参加しなくても入会可能です
無料体験は随時受付しております。ご希望の前日
までにお電話または総合受付まで直接お申し
込みください。

STEP 2 ご入会手続き

総合受付にて、以下の4点をお持ちの上お手続き
ください。

- ①月会費2ヶ月分
- ②通帳
- ③通帳届出印鑑
- ④写真(縦3cm×横2.5cm) *スナップ写真可

Facebook

温水プール情報を毎日更新中!



〈お問合せ・お申込〉

南足柄市体育センター ☎ 0465-72-1171

南足柄市和田河原1030番地 <http://www.taiiku-center>

主催：南足柄市体育センター 指定管理者
南足柄市体育施設マネジメントグループ