

南足柄市体育センター

月会費

おとなクラブ会員 4,750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 ★	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	初めてスイム ★	4種目&ターン ★★★★	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 ご自分のペースで!

ご利用時間 9:00~21:00

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。



〈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>

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
- ③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!



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