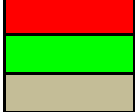




時間	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日		
	プール			スタジオ			プール			スタジオ			プール			スタジオ			プール			スタジオ			プール			スタジオ			スタジオ								
	1	2	3	4	5	6	4F	6F	1	2	3	4	5	6	4F	6F	1	2	3	4	5	6	4F	6F	1	2	3	4	5	6	6F	1	2	3	4	5	6	4F	6F
9:30	チェックイン 9:30																																	6F	9:30				
9:45	※5階更衣室は、11:15~ご利用いただけます。																																	6F	9:45				
10:00	※5階更衣室は、ご利用いただけません。																																	6F	10:00				
10:20	※5階更衣室は、11:15~ご利用いただけます。																																	6F	10:20				
10:30	※5階更衣室は、ご利用いただけません。																																	6F	10:30				
10:45	※5階更衣室は、11:15~ご利用いただけます。																																	6F	10:45				
11:00	※5階更衣室は、ご利用いただけません。																																	6F	11:00				
11:15	※5階更衣室は、11:15~ご利用いただけます。																																	6F	11:15				
11:30	※5階更衣室は、ご利用いただけません。																																	6F	11:30				
11:45	※5階更衣室は、11:15~ご利用いただけます。																																	6F	11:45				
12:00	※5階更衣室は、ご利用いただけません。																																	6F	12:00				
12:15	※5階更衣室は、11:15~ご利用いただけます。																																	6F	12:15				
12:30	※5階更衣室は、ご利用いただけません。																																	6F	12:30				
12:45	※5階更衣室は、11:15~ご利用いただけます。																																	6F	12:45				
13:00	※5階更衣室は、ご利用いただけません。																																	6F	13:00				
13:15	ジュニアスクール																																	6F	13:15				
13:30	チェックアウト 13:30																																	6F	13:30				
19:00	ナイトスイム会員 チェックイン 19:15																																	6F	19:00				
19:15	ナイトスイム会員 チェックイン 19:00																																	6F	19:15				
19:30	ナイトスイム会員 チェックアウト 21:30																																	6F	19:30				
19:45	ナイトスイム会員 チェックアウト 21:00																																	6F	19:45				
20:00	ナイトスイム会員 チェックアウト 21:00																																	6F	20:00				
20:15	ナイトスイム会員 チェックアウト 21:00																																	6F	20:15				
20:30	ナイトスイム会員 チェックアウト 21:00																																	6F	20:30				
20:45	ナイトスイム会員 チェックアウト 21:00																																	6F	20:45				
21:00	ナイトスイム会員 チェックアウト 21:00																																	6F	21:00				
21:15	ナイトスイム会員 チェックアウト 21:00																																	6F	21:15				
21:30	ナイトスイム会員 チェックアウト 21:00																																	6F	21:30				



アクティブケア会員専用プログラム  
 YOGA会員専用プログラム  
 ジュニアスクール

- ・月~金の9:30~13:30は、女性専用です。
- ・春休み・GW・夏休み・冬休み期間はジュニアスクール短期教室実施に伴い時間帯が変更となります。
- ・プールのコース割り(レーン)は参加人数によってコース幅を調整する場合がございます。
- ・月・火・木の午前中は4階更衣室と5階更衣室をお選び頂けます。但し火・木の5階更衣室利用は、11:15~になります。

・チェックイン/チェックアウトの時間は、お守りいただけますようお願いいたします。

# フィットネス プログラムご案内

「アクティブケア会員」専用プログラム

「YOGA会員」専用プログラム

## POOL PROGRAM

## プールプログラム

プログラム名	時間	距離・強度(目安)	内 容
初心・初級レッスン	45分	300m~500m	バタ足などの泳ぎの基本から、クロール、背泳ぎ、平泳ぎと泳ぎ方を無理なく少しずつレッスンしていきます。
中・上級レッスン	60分	600m~1200m	よりラクにキレイに泳ぐコツをマスターし、反復練習で泳力アップを目指します。
マスターズ	60分	1500m以上	マスターズ大会出場を目標に本格的な競泳トレーニングを行います。
ショートレッスン	40分	★ ★ ☆ ☆ ☆	泳ぎのポイントを絞って1つ1つレベルアップを目指します。初心者の方も参加OK。
アクアフィットネス	45分	★ ★ ★ ☆ ☆	アクアビクス+水中ウォーキングを組み合わせたプールで楽しく汗をかく有酸素プログラムです。
MAC FUN SWIM	30分	★ ★ ☆ ☆ ☆	泳ぐ距離や本数など、色々な目標にスタッフと一緒にチャレンジ！目標達成に向かって楽しく泳ぎましょう。
水中ウォーキング	30分	★ ★ ☆ ☆ ☆	水の特性を活かし足腰に負担をかけずに有酸素運動を行います。
ショートウォーク	15分	★ ☆ ☆ ☆ ☆	初級レッスン前にしっかり体を動かして、身体をあたためるウォーミングアップレッスンです。
DIVE!!	15分	—	飛び込みとダッシュを中心としたトレーニングです。
フリーウォーキング			ご自分のペースで自由にウォーキングをして頂けます。
フリースイミング			ご自分のペースで自由に遊泳やウォーキングをして頂けます。

## STUDIO PROGRAM

## スタジオプログラム

プログラム名	時間	強度(目安)	内 容
ハタヨガ	60分	★ ★ ★ ☆ ☆	ポーズからポーズにつながっていくヨガスタイル。脂肪燃焼や美肌効果もあります。
肩こり腰痛ケア	50分	★ ★ ☆ ☆ ☆	肩こり・腰痛の解消を目的としたヘルスケアプログラムです。
ピラティス&かんたんエアロ	60分	★ ★ ☆ ☆ ☆	体幹を鍛え全身のバランスを整えた後、正しい姿勢で有酸素運動をすることで効率の良いエクササイズを行います。
背骨コンディショニング	50分	★ ★ ☆ ☆ ☆	神経の出所【背骨】を整えて様々な身体の異常を簡単な体操で改善します。
からだメンテ	40分	★ ☆ ☆ ☆ ☆	日常生活で悪くなった身体のバランスを全身ストレッチで整えます。ハードな運動はなく、どなたでも参加いただけます。
YOGA	75分	★ ★ ★ ☆ ☆	ポーズでは体幹を鍛え姿勢の改善や体力の向上に効果があり、ストレス軽減による毎日のライフワークの活性化が期待できます。

会員種類	ご利用可能時間		内 容	月会費(税込)
アクティブケア会員	月~土	9:30~13:30	【女性限定】プール&スタジオのレッスンに参加できます	6,050円
モーニング会員	月~土	9:30~13:30	【女性限定】プールレッスンのみ参加できます	5,500円
ナイトスイム会員	月~金 土	19:15~21:30	【男女OK】プールレッスンのみ参加できます	4,400円
		9:30~13:30/19:00~21:00		
YOGA会員	日・月・木	10:00~11:15	【女性限定】週1回のYOGA専用レッスン(振替可)	4,950円

ご入会に必要な物
◆入会登録費/2,200円(税込)
◆年会費/3,300円(税込)
◆初月月会費
◆各金融機関通帳・お届け印 (三井住友・池田泉州・ゆうちょ銀行)

セレクト入会制度
月途中からスタートされる場合、初月月会費を割引いたします。
11日~20日に、ご入会の場合 <b>30%OFF</b> (YOGA会員は3週目から)
21日以降に、ご入会の場合 <b>60%OFF</b> (YOGA会員は4週目から)

※短期教室開催期間はタイムスケジュールが変更いたします。予めご了承願います。  
※健康、体調にはご自身で十分にご留意頂いた上で、決して無理のない範囲でご参加下さい。