

コース		利用施設	利用回数		利用時間	旧料金	新料金 (税込)
			プール	トレジム			
プール 会員 ★1	G 4	プール	月 4回	利用 不可	水中運動 月～金 9:00～10:00 10:00～11:00 土 9:00～10:00 泳法指導 月火木金 11:00～12:00 土 14:00～15:00 自由水泳 月～金 12:00～14:00 15:00～16:00 20:30～21:30 土 12:00～13:50 19:30～21:00 日 11:00～13:00 15:00～ 16:30 ↓ 日曜日の 利用時間変更	6,100	6,200
	G 6		月 6回			7,000	7,100
	G 8		月 8回			8,100	8,200
	G12		月12回			9,000	9,100
プール + ジム会員 ★2	G U (PG8と統合)	プール + トレジム	無制限			11,100	9,700
シルバー 会員 (65歳以上) ★3	G P	プール + トレジム	無制限			65歳以上の方 対象 年契約金 19,000 月会費 6,100	8,100

★1:プールのみ利用の方向け ★2:プールの他トレーニングジムも利用可能 ★3:65歳以上の方優待コース
トレーニングジム利用時間(★2、★3利用可能)

月～金9:00～14:00/18:00～20:30 土9:00～15:00/18:00～21:00 日11:00～16:30

膝腰痛 改善	T 1 月木	プール	月 8回	利用 不可	12:30～14:00	8,100	8,200
	T 2 火金						
	T 3 水土						

個別プログラム指導で、陸上30分、水中60分練習 振替可能

マジック フロッター	M F 月木	プール	月 8回	利用 不可	9:00～10:00	8,100	8,200
---------------	-----------	-----	------	----------	------------	-------	-------

手、足、腰に浮具を付け水中運動し関節痛の改善・予防 振替可能

運動教室	UD8 月火木金	トレジム	追加申込で 月8回まで 利用可 (+2,000)	利用 可	月木 10:00～11:30 火金 13:30～15:00 18:15～19:45	6,700	6,800
------	-------------	------	-----------------------------------	---------	---	-------	-------

有酸素運動+無酸素運動で健康的に体力づくり。専用の歩数計を使い運動実績のレポートを発行します。

*1 入会金について…GU→11,200円 G4・G6・G8・G12・T・MF・UD8→5,600円

*2 開館閉館時間…[開館]:月～土8:20 日10:40 [閉館]:月～金21:45 土21:15 日16:45