

1日無料体験会

成人コース(スタジオ・プールアクア・水泳教室)
ANNEX(アネックス)女性専用30分コンビニフィットネス

成人コース
ANNEX(アネックス)
入会金無料!! + 11月会費無料!!
今、入会されると
なお、この特典は、12月・1月在籍の方に限ります。また、当スクールを初めて入会される方が対象です。

成人プログラム

スタジオプログラム						プールアクア・水泳教室						
月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	
10:30	のびのびストレッチ	ボールストレッチ	ウェーブストレッチ	大玉ストレッチ	ボールストレッチ	10:00	歩行初め	水中歩行初め	フリーレイン	アクアエアロ	フリーレイン	
11:00	ウォーキングシェイプ	ステップエアロ	ズンバゴールド	サルサ	体幹+ウェーブストレッチ	10:30	フリーレイン	フリーレイン	フリーレイン	水中歩行	フリーレイン	
11:30						11:00	初級	初級	初級	初級	初級	
12:00						11:30	中級	中級	中級	中級	中級	
12:30	マットサイエンス	キックボクササイズ	ボディシェイプエアロ	ボディエクササイズ	初級エアロ	フラダンス	12:00	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳	リズム水泳
13:00	エアロピクス入門編	らくらくシェイプアップ	ボールストレッチ	ステップエアロ	ソフトヨガ	12:30						
13:30	ウェーブストレッチ	ボールストレッチ	のびのびストレッチ	体質改善体操		13:00						
14:00						13:30	中級	初級	初級	初級	初級	
19:00						14:00	初級	初級	初級	初級	初級	
19:30	大玉体操	ボールストレッチ	ソフトジム	のびのびストレッチ	体質改善体操	大玉体操	14:30	初級	初級	初級	初級	初級
20:00	初めてエアロ	らくらくシェイプアップ	体幹トレ	かんたんステップ	エアロピクス入門編	筋力アップ体操	15:00					
20:30	のびのびストレッチ	水泳泳力アップ体操	ウェーブストレッチ	バランスコーディネーション	ボールストレッチ	19:00						
21:00	体幹+ボールストレッチ	初級エアロ	エアロピクス	ヨガ	ソフトヨガ	19:30						
21:30						20:00						
22:00						20:30						

※プログラム内容は定期的に変更しています。詳しくはお問い合わせください。
※現在、コロナウイルス対策により一部休止しているプログラムがあります。詳しくはホームページにてご確認ください。



10:00~12:00 13:00~15:30 18:30~20:00

いつでも利用できて **4,300円**

☆1日1回、約30分の利用となります。
☆月、何回でも利用できます。
☆本館のシャワー・ジャグジー・サウナ使用できます。

1日無料体験会 参加者募集中

日曜定休

名称	曜日	プール	スタジオ	アネックス	会費	利用できる時間帯			
						月~金	土	祝日	日
マスター会員	月~土	○	○	○	7,200円	インター会員+アネックス会員として利用できる時間帯でご利用できます。			
インター会員	月~土	○	○	×	5,300円	10:00~16:00 19:00~22:00	10:30~15:00 19:00~22:00	10:00~16:00 ×	
ナイト会員	月~土	○	○	×	4,600円	×	×	10:00~16:00 ×	
ナイトアネックス会員	月~土	○	○	○	6,500円	ナイト会員+アネックス会員として利用できる時間帯でご利用できます。			
アネックス会員	月~土	×	×	○	4,300円	10:00~12:00 13:00~15:30 18:30~20:00	10:00~12:00 13:00~15:30 ×	10:00~12:00 13:00~15:30 ×	
アネックスS会員	月~土	×	○	○	5,800円	アネックス+スタジオプログラムがご利用できます。			
アネックスP会員	月~土	○	×	○	5,800円	アネックス+プールプログラムがご利用できます。			

ストレッチ
まずは、ウォーミングアップで約5分間のストレッチ。怪我防止のために、十分にストレッチをしてから有酸素運動を始めます。



筋力トレーニング
9種類のマシンによる筋力トレーニング。油圧式マシンのため、高齢者の方でも安全に無理なく使用することができます。



有酸素運動
無酸素運動(マシンでの運動) 40秒
有酸素運動(ステップ運動) 40秒を繰り返すことで、脂肪燃焼効果を高めます。



コンディションチェック
体成分分析器を使って月1回チェックを行います。体脂肪量・筋肉量・基礎代謝量が測定できます。※測定料は会費に含まれています。



スタッフも会員の皆さんも協力!!
感染防止対策も徹底しておこないます。

検温 入館者全員が体調チェック	マスク 全員着用。コーチはプールマスクも	消毒 消毒液設置 毎日の消毒清掃
距離 レッスンは人数制限で予約制	換気 こまめに窓や扉の開放	接触 子供ロッカー 利用時間の分散