

2024年 はじめの一步応援キャンペーン!

スマホからも
予約ができる!
今すぐチェック



館内見学 熱烈歓迎!

1 無料体験してみよう! 館内洋式トイレで安心です。 下記目的を選び お電話でお申込みください。

有料体験

＜プール経験なしでレッスン参加＞
・浮けない、呼吸できない方
・水中運動目的の方

＜プール経験あり・レッスン参加＞
・泳ぎを習いたい方
・顔をつけない運動目的の方

＜自由にマイペース利用＞
・ゆったり泳ぐ、歩く方
・レッスンは必要ない方
※施設体験料/550円(税込)

2 入会コースを確認しましょう。 月会費のみでご利用OK!

フリー会員価格表

泳ぐレーン、歩くレーンなど 表示板を確認のうえご利用ください。

個人フリーコース		
曜日	時間	一括払い(税込)
月～金	10:30～15:00	3ヶ月 23,760円
	18:30～21:00	6ヶ月 42,900円
土曜	11:45～14:15	1年間 76,560円
	18:30～20:30	
アフタヌーンフリーコース		
曜日	時間	一括払い(税込)
月～金	12:00～15:00	3ヶ月 21,120円
		6ヶ月 38,940円
土曜	11:45～14:15	

アクアフリー

- 水中運動の基本をレッスン
- 顔をつけず水中運動目的の方

- プール初心者
- ジョイボール健康体操
- 水中健康体操

月会費 **8,800円** (税込)

アクアスイム

- 泳ぎの基本から、自己流改善目的の方
- 水中エクササイズで有酸素運動目的の方

- プール初心者
- 全ての泳法レッスン
- 全ての水中エクササイズ

月会費 **9,350円** (税込)

上記、アクア2コースでは、フリーレーンも使い放題! 平日 昼 10:30～15:00 夜 18:35～21:00 土曜 昼 11:45～14:15 夜 18:30～20:30

大人のプールスケジュール プログラムは都合により変更の場合がございます。 予めご了承ください。

時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00						
10:30			10時30分より フリーレーンをご利用ください。			
10:45	ジョイボール健康体操 10:45～11:25	プール初心者 10:45～11:25	ジョイボール健康体操 10:45～11:25	プール初心者 10:45～11:25	ジョイボール健康体操 10:45～11:25	
11:30	クロール習得 / バタフライ習得 / 4泳法コンディショニング	背泳ぎ習得 / 平泳ぎ習得	クロール習得 / バタフライ習得 / 4泳法コンディショニング	背泳ぎ習得 / 平泳ぎ習得 / 4泳法コンディショニング	クロール習得 / バタフライ習得	フリーレーン 11時45分開始
12:30						目的別レーンをご利用ください。
13:10	水中歩行 / 水中健康体操 13:10～14:00			水中歩行 / 水中健康体操 13:10～14:00		
14:00						土曜終了 14時15分
15:00	昼フリーレーン終了 15時00分ご退水下さい。(月曜～金曜)					
18:35	18時35分よりフリーレーン ご利用ください。					
19:40	クロール習得 / バタフライ習得	背泳ぎ習得	プール初心者 / 平泳ぎ習得	クロール習得	4泳法コンディショニング	
20:30	19:40～20:30	19:40～20:30	19:40～20:30	19:40～20:30	19:40～20:30	
21:00	夜フリーレーン 21時00分ご退水下さい。					

成人プールプログラムのご案内

水中エクササイズ

- プール初心者レッスン**: 陸上と違う無重力感を無理せず体験しながら、水中歩行・浮力の利用法・呼吸の手ほどきを個人レベルでサポートします。
- ジョイボール健康体操**: 浮力のある「ジョイボール」を使用します。身体を浮かせてストレッチや筋力トレーニングにより気持ちよく基礎代謝アップします。
- 水中健康体操**: おしゃべりしながら歩くレベルだから、どなたでもお気軽にご利用頂けます。

泳法レッスン

- ★★★ プールに少し慣れてきた方の基本プログラムです。
- ★★★ 基本の応用プログラムです。
- ★★★★ 泳力向上、体力アップのプログラムです。

クロール習得 背泳ぎ習得: 推進動作の基本【パドル効果】【スカーリング効果】【フラッターキック】を段階的に個人アドバイスを行いますので、安心です。

平泳ぎ習得 バタフライ習得: バタフライと平泳ぎの基本を習得して25mの完泳を目指しましょう。・クロール、背泳ぎの復習・改善を行います。

4泳法コンディショニング: 4泳法の基本練習や応用ドリルで泳法技術の上達を回りながら、有酸素トレーニングによる脂肪燃焼により基礎代謝の向上をめざします。

目的別レーン ゆっくり泳ぐ方・水中歩行など案内板をご覧になりご利用お願い致します。

3 はじめの一步応援キャンペーン! **申込締切 2024年6月29日(土)**

初回月は、登録料(2,200円)のみでスタートできます。

入会金 **0円** + 初回月会費 **0円**

受付で入会申込書にご記入の上、下記お手続きをお願い致します。

入会金・初回月会費 **0円** 登録料 2,200円(税込)

コース別料金 2ヶ月分 金融機関名 口座番号・お届け印

小見川 利根川 水戸 佐原駅 神崎 成田

プライムスイミングクラブ