2021 新春

新年あけましておめでとうございます

健康生活応援キャンペーン

申込締切 2021年3月31日(水)

スマホからも予約ができる! 今すぐチェック

見学随時受付中!

子ども 無料体験してみましょう!

館内洋式トイレで安心です。
希望コースを選びお電話でお申込みください。

ベビー親子

6ヶ月~2歳

赤ちゃんの持っている"水への順応能力を引き出すよう"心身の健全な発育発達を促進します。

練習日程	
火・木	10:40~11:25
土	11:45~12:30

月会費 6,600円(税込)
※自由出席で回数制限なし

幼児コース

3歳~4歳

水慣れ6段階レベルで楽しく無理なく導きます。お友達と交わることで協調性や自立心が養われます。

練習日程	
月・火・水・木・金	14:15~15:15
土	13:15~14:15

月会費 週1回 7,260円(税込)
週2回 8,910円(税込)
※曜日の組み合わせ自由

小児コース

5歳~6歳

- 定期の泳力チェックで安心上達
- 水の特性で皮膚鍛錬体質改善
- 呼吸筋強化で免疫力アップ

練習日程	
月・火・水・木・金	15:15~16:30
土曜の朝	S1 9:30~10:30 S2 10:45~11:45
土曜	14:15~15:30

月会費 週1回 7,810円(税込)
週2回 9,460円(税込)
※曜日の設定は自由です。

学童コース

6歳~15歳

- 初心者から17段階進級システム
- 定期の泳力チェックで安心上達

練習日程

平日午後	土曜午後
C16:15~17:30 D17:15~18:30	C15:15~16:30 D16:15~17:30

土曜の朝 S1 9:30~10:30
S2 10:45~11:45

月会費 週1回 7,810円(税込)
週2回 9,460円(税込)
※曜日の設定は自由です。

成人 無料体験してみましょう!

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。

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

有料体験 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)

成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。
予めご了承下さい。

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00			流水健康 10:00~10:30	流水健康 10:00~10:30		
10:30	10時30分より フリーレーンをご利用ください。					
10:45	ジョイポール健康体操 10:45~11:25	プール初心者 10:45~11:25	ジョイポール健康体操 10:45~11:25	プール初心者 10:45~11:25	ジョイポール健康体操 10:45~11:25	
11:30	クロール習得 バタフライ習得 4泳法コンディション 11:30~12:30	背泳ぎ習得 平泳ぎ習得 11:30~12:30	クロール習得 バタフライ習得 4泳法コンディション 11:30~12:30	背泳ぎ習得 平泳ぎ習得 4泳法コンディション 11:30~12:30	クロール習得 バタフライ習得 11:30~12:30	フリーレーン 11時45分開始
12:30	流水健康 12:30~13:00		流水健康 12:30~13:00	流水健康 12:30~13:00		流水健康 12:30~13:00
13:10	水中健康体操 水中歩行 13:10~14:00			水中健康体操 水中歩行 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 19:40~20:30	背泳ぎ習得 19:40~20:30	プール初心者 平泳ぎ習得 19:40~20:30	クロール習得 19:40~20:30	プール初心者 4泳法コンディション 19:40~20:30	流水健康 20:00~20:30
20:30		流水健康 20:30~21:00	流水健康 20:30~21:00	流水健康 20:30~21:00	流水健康 20:30~21:00	20時30分終了 ご退水下さい。
21:00	夜フリーレーン 21時00分ご退水下さい。					

目的別レーンをご利用ください。

成人プールプログラムのご案内

水中エクササイズ

ここが違う!

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。

ジョイポール健康体操
浮力のある「ジョイポール」を使用します。身体を浮かせ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。

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いたしますので、安心です。

★★★ 基本の応用プログラムです。

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。

★★★★ 泳力向上、体力アップのプログラムです。

4泳法コンディション
4泳法の基本練習や応用ドリルで泳法技術の上達を図りながら、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。

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
- ジョイポール健康体操
- 水中健康体操

月会費 8,250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 8,800円(税込)

アクアセラピスト

全てのプログラムをご自由にご利用ください。

・流水健康要予約

- 全ての泳法レッスン
- 全ての水中エクササイズ

月会費 11,110円(税込)

上記、アクア3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

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 18:30~21:00	3ヶ月 22,110円
		6ヶ月 39,600円
土曜	11:45~14:15 18:30~20:30	1年間 69,960円

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 19,470円
土曜	11:45~14:15	6ヶ月 35,640円

Prime プライムスイミングクラブ
TEL.0478-55-1780
〒287-0041 香取市玉造 1-5-2 ◎受付時間 平日 10:00 ~ 20:00 土曜 9:30 ~ 20:00
その他クラブカレンダーをご覧下さい。 プライムスイミング 検索