プールで楽しく健康管理

パルススイミングのご案内

水中運動は、ひざ・腰への負担を軽減し、効率的に運動消費をすることが出来ます。また、泳がなくとも、歩くスピードを変えることにより、水泳と同等の運動消費をすることができます

この案内書を手に取っている方は、少なからず水中運動【アクアビックス・スイミング・ウォーキング】に興味を持たれている方であると思います。運動をはじめるには、何らかの理由があると思います。運動不足を感じている・体力をつけたい・お医者様より運動を勧められていると様々ですが、身体にとって運動はとても素晴らしいものです。この機会に是非、水中運動を実践してみてはいかがでしょうか？

無料体験練習実施中（前日までにご予約を）

レッスンスケジュール　レッスン日お風呂は無料でご利用できます

レッスンスケジュールを参考に都合のよい時間単位で体験レッスンが受講できます。

コース案内(レッスンつきはお風呂込)

■アクアビックス

音楽に合わせ楽しく水中でエクササイズします。

週１回　４５００円

■ウォーキン

腰・膝などの負担を軽くし楽しくウォーキングします。

泳げない方もちろん、リハビリとしての運動でも最適です。

週１回　４５００円

■スクール会員

四泳法の習得をするコースです。泳ぎを覚えたい方のコースです。ダイエットを目的とする方やマスターズ水泳にチャレンジしたい方に最適なクラスです

月会費　4500 円（65 歳未満）4000 円（65 歳以上）

■フリー・・・・・・・・・・決められた時間内いつでも泳ぐことのできるコースです。

レッスン付きのコースと併用することにより、運動効果は抜群です。

月３８００円　お風呂は別途　５００円の特別料金

■その他諸費用・・・・・・入会金　２０００円　写真代　２００円

申込資格

1. 満１８歳以上の男女
2. 身体に刺青・タトゥーなどの入った方のご入会はできません。

パルススイミングクラブ
〒329-4407　栃木県栃木市大平町川連493番地
☎24-3111