

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

この案内書を手にとっている方は、少なからず水中運動【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。運動をはじめするには、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たいはいかがでしょうか？

水中運動はこんなにも運動消費量が多い



体重60kgの方が1時間運動した消費カロリー

陸上で散歩した場合 239Cal

水中歩行	327Cal	散歩の1.3倍
水中ジョギン	504Cal	散歩の2.1倍
水泳（普通）	504Cal	散歩の2.1倍
水泳（早く）	700Cal	散歩の3倍

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

コース案内

- **アクアビックス** 音楽に合わせて楽しく水中でエクササイズします。
年齢を問わずどなたでも楽しめます。
週1回 4500円 お風呂代込
- **ウォーキング** 腰・膝などの負担を軽くし楽しくウォーキングします。泳げない方はもちろん、リハビリとしての運動でも最適です。
週1回 4500円 お風呂代込
- **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）お風呂利用可

- 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

料 金

入会金 2000円 写真代 200円

アクア週1回コース	(お風呂代込)	4500円
アクア週2回コース	(お風呂代込)	7000円
アクア週1回+フリーコース	(お風呂はレッスン日のみ)	6000円
アクア週2回+フリーコース	(お風呂はレッスン日のみ)	8000円
フリーコース	(お風呂は別料金500円)	3800円
アクア+スクール	(お風呂代込)	7000円
スクール64以下	(お風呂代込)	4500円
スクール65以上	(お風呂代込)	4000円
スクール64+フリー	(お風呂はレッスン日のみ)	6400円
スクール65+フリー	(お風呂はレッスン日のみ)	5900円
ビジター	(お風呂込)	1500円

※フリーコースの場合、お風呂料金は別途かかります。特別料金500円で入浴できます。

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。

申込方法

別紙入会申込書・健康チェック表に必要事項を記入し、費用を添えてフロントにお申込み下さい。
 その他・・・・写真代200円

【月謝・休会・退会について】

月謝は前納制になっております。当月末までに翌月分の月謝を納入して下さい。

翌月が予め来られない場合は、休会制度がありますので、当月月末までに休会届を提出して下さい。

(1か月500円最大4カ月まで)

退会する場合も当月月末までに退会届を提出または、連絡を入れて下さい。

休会する場合と退会する場合は、月の途中ではできませんので、予めご了承ください。

コーススケジュール表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						初心者	
11:00	川嶋 ウォーキング 11:00～11:45	霜村 アクアビックス 11:00～11:45		川嶋 ウォーキング 11:00～11:45	霜村 アクアビックス 11:00～11:45	初心者	
12:00							
13:00							
14:00			成人				
15:00							
16:00	初心者	初心者	初心者	初心者	初心者		
17:00	初心者	初心者	初心者	初心者	初心者		
18:00	育成	育成	育成	育成	育成		
19:00					成人		
20:00	奥山 アクアビックス 20:15～21:00						
21:00							

フリー会員利用時間 ブルーの時間帯が利用できます。

※月曜日～金曜日 午前10時～午後4時まで利用可能 午後8時～9時

土曜日 午後12時～午後9時まで利用可能

日曜日 午前10時～午後9時まで利用可能

※月曜日～金曜日午後7時～8時の時間帯は、教室育成コース練習中のためコースに制限があります。

休館日について

基本的にフリーコースの定休日はありません。

諸般の事情で休みにする場合は事前に、館内掲示を致します。