

	月	火	水	木	金	土	日	
10:30							10:15~(45) アクアシエイブ	10:30
11:00				11:00~(60) 中上級 坂本		11:00~(30) 初中級 佐藤	佐藤	11:00
11:30		11:30~(30) アクアエクササイズ 坂本・小山(和)		4種目		クロール・平泳ぎ・背泳ぎ		11:30
12:00								12:00
13:00	13:00~(30) アクアウォーキング 坂本・佐藤						13:00~(30) アクアトレーニング 杉崎	13:00
13:30								13:30
15:00						15:10~(30) アクアコンディショニング 梅山		15:00
15:30						15:40~(30) 上級 坂本 4種目		15:30
16:00								16:00

10月8日(月・祝)は祝日プログラムとなります。

プログラム名	強度	プログラム内容
木曜日 泳法 中上級60分	★★★	効率の良い泳ぎ方を習得し、4種目がバランス良く泳げるようになることを目標としているクラスです。
土曜日 ベーシックスイム30分	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを楽に泳ぐことを目指す初中級のスイムクラスです。
土曜日 スイムトレーニング30分	★★★	泳力・技術・体力の向上を目指す上級のスイムトレーニングクラスです。
アクアウォーキング	★	水の浮力で膝や腰などの関節の圧力を軽減し、ウォーキングエクササイズをします。
アクアエクササイズ	★★	膝や腰を痛めている方でも水の浮力や水圧により安心して筋力トレーニングを行うクラスです。
アクアコンディショニング	★	浮力を使ってリラックスしたり、水の抵抗を利用した運動で姿勢や身体の調子を整えます。
アクアシエイブ	★★	水の抵抗を利用し、手具を使ってバランスのとれた筋力トレーニングを行います。
アクアトレーニング	★★★	関節に負担をかけずに筋力トレーニングを行います。
プライベートレッスン		ご希望に合わせたマンツーマンレッスン。水泳・水中歩行・水中エクササイズ等受付けています。 担当: 坂本・小山・梅山・杉崎・佐藤・橋口・伊藤
プライベートグループレッスン		ご希望に合わせたグループレッスン。水泳・水中歩行・水中エクササイズ等受付けています。 担当: 坂本・小山・梅山・杉崎・佐藤・橋口・伊藤

### 【プール料金表】

	会員		
水泳教室60分 (前納制)	60分 2,700円 × 回数		
30分プログラム回数券 (前納制10回券)	30分プログラム10回券 1,620円 × 10 = 16,200円		
スイム・アクアプログラム スポット	30分 2,160円	45分 2,700円	60分 3,240円
プライベートレッスン	4,320円~/30分		
プライベートグループレッスン	2名	1名につき3,240円/30分	
	3名	1名につき2,160円/30分	
	4名~	1名につき1,620円/30分	
ビデオチェック	プライベートレッスンオプション 1,080円/30分		

水泳教室60分 前納制(木曜日) 2,700円×回数分

- ・前納コース制ご登録の方で欠席される場合、事前連絡をお願いいたします。欠席連絡がない場合は、振替が出来ません。
- ・持ち越しの振替(3回まで)は、次の期までとさせていただきます。
- \*振替について
- ・登録クラスで受けられなかったレッスンは、(イベント・プライベートレッスン・プライベートグループレッスンは除く)振替をご利用いただけます。

前納制回数券(10回) 16,200円

- ・30分のプログラムであればどのプログラムにも使用できます。
- ・有効期限は4ヶ月とさせていただきます。

スポット 2,160円~

- ※プライベートレッスン・プライベートグループレッスンは、所定のキャンセル料が発生します。(当日連絡あり50% 当日連絡なし100% 但し、日時変更の場合は除きます。)
- ※ビジターの方は、上記の料金に加え別途1,080円を頂戴いたします。
- ※水泳教室の最少開催人数3名以上となります。最少開催人数に達しない場合は開講いたしません。
- ※祝日プログラムについては、館内掲示をご覧になるか、お問い合わせください。
- ※都合により担当インストラクターが変更となる場合がございますので、その節にはご容赦ください。
- ※料金表示は全て税込価格となります。

お問い合わせは、トレーニングジムまでお願いいたします。  
ゴールドスパ・ニューオータニ03-3265-9611(内線533)