11月入会キャンペーン

大人スイミング・フィットネス

キャンペーン期間

11月3日(火)～11月30日(月)

来館時はマスクの着用をお願いします。

大人スイミング期間体験

11月3日(火)～11月30日(月)

期間中は何回でもレッスンに参加出来ます

対象:大人フリーコース【GF】

【料金】3，000円　※初めての方対象

※キャンセル料は前日までかかりません

新規入会特典⇒キャンペーン期間中

入会金0円＋次月度月会費0円

さらに体験料金1，000円キャッシュバック！

スイミングプログラムタイムテーブル

	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00
月曜日			流水ウォーキング すいすい平泳ぎ	アクアビクス		楽々クロール		エンジョイ			四泳法婦人								
火曜日			四泳法18才以上			水中歩行		エンジョイ			四泳法婦人								
水曜日			流水ウォーキング	アクアビクス		はじめの一歩		エンジョイ			四泳法婦人						四泳法18歳～マスターズ		
木曜日			四泳法18才以上			水中体操		エンジョイ			四泳法婦人								
金曜日			流水ウォーキング リズミックバタフライ	アクアビクス		まっすぐ背泳ぎ		エンジョイ			四泳法婦人								
土曜日					スイムサーキット		エンジョイ				四泳法婦人						四泳法18歳～マスターズ		
日曜日		四泳法18才以上		四泳法18才以上				エンジョイ											

肌・眼・毛髪に負担をかけない水質です。(高性能活水器使用)

スイミング会員　全コース、ジャグジー・サウナつき

EF エンジョイコース	Q アクアビクスコース	GF フリーコース	G1 フリー月4日コース
月会費 2,510円	月会費 5,030円	月会費 7,960円	月会費 7,230円
指導がつきません。月に何回でもスイミング・ウォーキング・サウナがご利用いただけます。	アクアビクス・エンジョイコースが何回でもご利用いただけます。	全ての大人のレッスンプログラム及びエンジョイコースが何回でもご利用いただけます。	大人のレッスンプログラムが月4日まで、エンジョイコースが月に何回でもご利用いただけます。

フィットネスジム1コイン￥100 体験実施中

ジムエリア内マスク着用をお願いしております

フィットネス1DAY 体験

11月3日(火)～11月30日(月)

スタッフが個別について丁寧に

トレーニングをサポート致します！

【定員】各日1名(グループでの参加可) ※初めての方対象

【内容】ストレッチ・フロアーレッスン・マシン＆有酸素トレーニング

新規入会特典⇒キャンペーン期間中

入会金0円＋次月度月会費0円

フロアーレッスンプログラムタイムテーブル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:30	☆ストレッチ 10:30～10:50	☆かんたんステップ 10:30～10:50	☆ストレッチヨガ 10:30～10:50	☆かんたんステップ 10:30～10:50	☆☆☆わくわくステップ 10:30～11:00	☆ストレッチ 10:30～10:50
11:00	☆ダンベルステップ 11:10～11:20	☆ダンベル体操 11:10～11:20	☆お腹すっきり 11:10～11:20	☆ダンベル体操 11:10～11:20	☆かんたんストレッチ 11:10～11:20	☆☆☆全身トレーニング 11:00～11:20
30	☆☆サーキットトレーニング 11:30～11:50	☆体幹ストレッチ 11:30～11:50	☆☆サーキットトレーニング 11:30～11:50	☆☆サーキットトレーニング 11:30～11:50	☆☆体幹&腹筋 11:30～11:50	☆ダンベルステップ 11:40～11:50
12:00	☆かんたんストレッチ 12:10～12:20	☆☆サーキットトレーニング 12:10～12:30	☆かんたんストレッチ 12:10～12:20	☆体幹ストレッチ 12:10～12:30	☆お腹すっきり 12:10～12:20	☆☆体幹&腹筋 12:00～12:20
30	☆☆下半身シェイプ 12:30～12:45		☆ヨガ教室(有料) 12:25～13:15		☆☆下半身シェイプ 12:30～12:45	

☆印は運動の強度を表します。 新しい ☆く☆☆く☆☆☆ 新しい

- ストレッチ …… 全身をゆっくり伸ばしていきます
- 全身トレーニング …… 全身の筋トレ+腹筋を中心に鍛えます
- サーキットトレーニング …… 有酸素運動+筋トレです
- かんたんストレッチ …… 軽いストレッチです
- ダンベル体操 …… ダンベルを使用し肩・腕を中心に鍛えます
- 下半身シェイプ …… 下半身からお尻周りを引き締めます

フロアーレッスンは1日何度でも参加できます。

- ストレッチヨガ …… 簡単なヨガポーズを加えたストレッチです
- かんたんステップ …… 音楽に合わせ楽しくステップ
- わくわくステップ …… 音楽に合わせ楽しくステップ
- ダンベルステップ …… ダンベルを持ちながらのステップ運動
- 体幹&腹筋 …… 体幹&腹筋を中心に鍛えます
- 体幹ストレッチ …… 体幹を鍛えながらのストレッチ
- お腹すっきり …… やさしい腹筋運動です

フィットネス会員 月会費 4,400円

営業時間 平日／10:00～15:00 土曜／10:00～13:00 休館日／日曜日

セット割 水泳＋フィットネス 両方入会で、月会費1,000円割引！

CACスイミングスクール・フィットネスジム勝田台