

12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

12月1日(火)~12月27日(日)

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

12月1日(火)~12月23日(水)

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					泳技の基礎	アクアピクス	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					流水水泳	アクアピクス	泳技の基礎		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					泳技の基礎	アクアピクス	泳技の基礎		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				エンジョイ											

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 アクアピクスコース	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。	アクアピクス・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

12月1日(火)~12月23日(水)

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	かんたんステップ	★	かんたんステップ	★	ストレッチ
		10:30~10:50	10:30~10:50	10:30~10:50	10:30~10:50	10:30~11:00	10:30~10:50
11:00	★	ダンベルステップ	★	★	★	★	★
		11:10~11:20	11:10~11:20	11:10~11:20	11:10~11:20	11:10~11:20	11:00~11:20
12:00	★	サーキットトレーニング	★	★	★	★	★
		11:30~11:50	11:30~11:50	11:30~11:50	11:30~11:50	11:30~11:50	11:30~11:50
12:30	★	かんたんストレッチ	★	★	★	★	★
		12:10~12:20	12:10~12:30	12:10~12:20	12:10~12:30	12:10~12:20	12:00~12:20
30	★	下半身シェイプ	★	★	★	★	★
		12:30~12:45	12:25~13:15			12:30~12:45	

★印は運動の強度を表します。◎印は☆☆☆☆☆☆☆☆

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.....音楽に合わせて楽しくステップ
- わくわくステップ.....音楽に合わせて楽しくステップ
- 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
- お困りすり.....やさしい運動指導です

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 日曜/休

水泳・フィットネス 両方入会、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