



“いつまでも自分らしく!” 健康をサポートします!

自分のライフスタイルに合わせて好きなプログラムに参加できます!

月2回コース

2,160円/月

月4回コース

4,320円/月

無制限コース

6,480円/月

入会時にご用意いただくもの

- ◎月会費2ヶ月分◎システム料220円の現金
  - ◎銀行の届出印鑑・通帳(JAしまねのみ)
- (山陰合同銀行またはJAしまね3ヶ月目以降口座引き落とし)

※別途会員システム料110円/月(税込) ※表示価格はすべて税込み価格です。

無制限コースは、プログラム以外もプールの利用ができます!

入館料のみで教室の体験もできます!(各教室1回まで) 教室前日までに電話でお申し込みください。



## 水泳レッスン(初級)

毎週木曜日 15:00~15:45

毎週土曜日 10:30~11:15

クロールと背泳ぎ「25m」の完泳を目指します。初めての方や、泳ぎに自信のない方におススメ!



## 水泳レッスン(中級)

毎週土曜日 10:30~11:15  
19:00~19:45

平泳ぎ、バラフライの習得を目指します。クロール・背泳ぎが25m泳げる方におススメ! 4泳法をマスターしましょう!

## 水中ウォーキング

木曜日(月2回) 16:00~16:45



陸上に比べ、より安全に行える水中ウォーキング。様々な歩き方の指導を受けることができます。水中で効果的なウォーキングをしたい方におススメ!

## 水中ストレッチ&初めてのスイミング

毎週 4月~9月 14:00~14:45  
木曜日 10月~3月 10:30~11:15



これからプールで運動をはじめようとする方の第一歩に最適な教室です。

肩こり・腰痛・膝痛の緩和を目的とした水中でのストレッチと、バタ足の習得を目指した教室です。

無料  
送迎バスが  
利用できます!



## アクアビクス

月曜日(月2回) 19:00~19:45



陸上と水中で基礎代謝を上げ、体幹トレーニングを中心にを行います。軽やかで健康的なカラダづくりを目指す方におススメ!

## プールリハ教室

※申込には、医師の意見書が必要ですよ。  
事前にお申し込みください。



毎週木曜日 13:00~17:00  
1人約45分程度(要相談)

1回1,320円※プール料金込み

指導:雲南市立病院理学療法士  
ケガや手術後などに、日常生活への復帰をサポートする教室です。  
医師や保健師から運動を勧められた方やリハビリをしたい方におススメ!

## ゆるらく水中運動

毎週 4月~9月 ・ウォーキング/14:00~14:20  
月曜日(祝日除く) ・フィットネス/14:30~14:50  
各20分間 10月~3月 ・ウォーキング/10:30~10:50  
・フィットネス/11:00~11:20

・ウォーキングのみ..... プール入館料+300円  
・フィットネスのみ..... プール入館料+300円  
・ウォーキング・フィットネス両方..... プール入館料+500円

※プール会員(1か月・3か月・1年・家族・企業)は入館料不要

水中での効果的な運動を「ゆる〜く、らく〜に」行う教室で、各20分ずつのウォーキングとフィットネスを行います。プールでの運動を始めたい方におススメ!



無料  
送迎バスが  
利用できます!

