

## 《スクール料金表》

スクール名	曜日・時間	内容	料金
3B体操	水・木 10:30~12:00	3種の道具(ボール、ベル、ベルター)を使い音楽に合わせて楽しく運動を行います。運動不足解消、体力に合わせて身体を動かします。	5,600円(税抜)
気功健康法	月 13:15~14:45	中国の古典音楽に合わせてながら呼吸、動作をおこなうことで、深いリラックス効果やストレス解消につなげていきます。	
リラックスヨガ	火 12:00~13:30	リラックスし、無理のないペースでポーズを楽しみながら心と体のバランスを取っていきます。	
総合太極拳	金 14:15~15:45	陳式太極拳を中心に稽古していきます。個々の習熟度に合わせておこなっていきます。	
揚名時太極拳	土 13:30~15:00	動き・意識・呼吸の3つを結びつけたバランス運動で3ヶ月で24の型を練習します。ゆったり伸びやかにこなうので年齢に関係なくどなたでも学習できます。	
シャズダンス	土 14:45~16:15	身体の使い方を基礎から、学びセンスのいい踊りを目指していきます。初めての方でも個別に指導するのでレベルアップしていく実感を楽しめます。	
カラオケ	月 13:00~14:30 火 18:00~19:30	発声練習をおこない、演歌の新曲を1ヶ月に2曲マスターしていきます。楽しく、明るく、元気よく健康の為に皆で歌いましょう。	
水泳 水泳教室(初級)	木 13:00~14:00	クロール、背泳ぎ、平泳ぎの3泳法を中心に練習します。ゆったり泳ぐので初めての方にもオススメです。	
水泳 水泳教室(初・中級)	火 11:00~12:00 水 13:00~14:00	4泳法バランスよく練習していきます。個人に合わせてスキルアップをおこなっていきます。	
水泳 水泳教室(上級)	火 11:00~12:00 土 13:00~14:00	「4泳法を楽にキレイに泳ぐ！」をめざし練習していきます。	
水泳 スキルアップクラス	水 19:30~20:30	個人に合わせてスキルアップを目指していきます。	14,000円(税抜)
水泳 マスターズクラス	水 20:30~21:30	マスターズ大会出場を目標にレッスンをおこなっていきます。	

- 年間のレッスン本数は一律44回となっております。スクールカレンダーでご確認ください。
- クラブ会員との併用で1,000円割引  
※スキルアップ、マスターズクラスはクラブ併用で14,000円→10,000円(税抜)に割引
- 体験は各クラスお一人様1回限り受講が可能となっております。体験料は3,000円(税抜)となります。  
※クラスによっては体験をお受けできない場合がございます。必ず事前にご確認、お申込をお願い致します。
- 表示価格は全て税込価格です。

スクール名	曜日・時間	内容	料金
トライアスロン	火 6:30~8:00 木	プールを使用してトライアスロンのトレーニングをおこないます。	月4回 8,000円(税抜) 月8回 10,000円(税抜)

- クラブ会員との併用で月4回8,000円→6,000円(税抜)に、月8回で10,000円→8,000円(税抜)に割引
- スポット利用料は2,500円(税抜)となります。利用回数に制限はございません。
- 表示価格は全て税抜価格です。