



成人会員のご案内

～楽しいレッスンで皆様の健康をサポートいたします～

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00						
12:00						
13:00			レディース 12:30～13:30			
14:00	フリー 13:30～15:30	フリー 13:30～15:30	フリー 14:00～15:30	フリー 13:30～15:30	フリー 13:30～15:30	
15:00		★ショートアクア 13:45～14:15		★アクアピクス 13:45～14:30		
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

*フリー時間はレッスン等の都合によって利用コースを制限させていただく場合があります。

≪ レッスンプログラム ≫

レディース	60分	正しいフォームで効率的に泳げるように、女性専用の楽しいレッスンです。
アクアピクス	45分	楽しく爽快なアクアエクササイズで体カアップを目指すレッスンです。
ショートアクア	30分	気軽に参加できるアクアエクササイズで、心も体もリフレッシュできます。

≪ 水泳や水中運動の効能 ≫

● 高血圧症の予防や改善	水の冷感刺激により利尿作用をもたらし、水に入るだけでも水圧により血圧の低下が認められています。また運動による呼吸循環器系機能の向上が心臓や血管の改善を図ります。
● 腰痛・膝関節痛の改善	水には「浮力」という不思議な力が存在し、水の中では体重がおへそまでつかると50%、肩までつかると90%軽減され、この浮力により腰痛・膝関節痛の緩和に役立ちます。
● 肥満や運動不足の解消	水中での運動は陸上での運動の約4倍のエネルギー消費量があります。簡単な運動や短い時間でも肥満や運動不足の解消に役立ちます。

≪ イベント ≫

● 季節ごとに成人会員の皆様に楽しく参加していただけるイベントを企画しております。

< その他 >

● 採暖室も完備しております。

● 水泳に関すること、健康体づくりに関すること等お気軽にご相談ください。

● フリー利用・レディース・アクアピクス・ショートアクアの体験が可能です。(一回500円)

※体験はお一人様一回限りとさせていただきます。

● 申込方法

入会金・年会費・月会費(1ヶ月分)・印鑑・写真1枚(スナップ写真可)をご持参の上、受付にてお申込みください。

料金表(消費税込み)

会員区分	入会金	年会費	月会費	利用システム
フリー会員	3,300円	3,300円 1年間	5,500円	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">+</div> <div> フリー利用 ショートアクア アクアピクス すべての成人会員の 方がご利用できます。 </div> </div>
フリー会員 65歳以上			4,400円	
レディース会員			6,600円	

【開館時間】 10:00～20:00

【休館日】 毎週日曜日
その他当クラブの定める日

AIEIスイミングクラブ

☎ 0561-54-2000

〒488-0044 尾張旭市南本地ヶ原町1-26

(愛英本地幼稚園 南隣)

無料駐車場完備

