



大人クラブ会員

大人クラブ会員限定 **夫婦割** 大人クラブ会員にご夫婦で登録すると **月会費 ¥500割引**

きっと見つかる新しい自分！
便利でおトクな会員システムで40以上のレッススが全て無料！



大人スポーツ・カルチャー

各分野でご活躍の講師による
大人のスポーツ&文化系カルチャー教室



子供教室

チャレンジすることを学ぼう！
楽しみながらココロとカラダの成長を伸ばしていく教室

水中運動教室 **健康は水の中にあり！**
ブルは泳ぐだけではありません。

「水」の特性(水圧・浮力・抵抗・水温)を生かした運動を体感しましょう。水の中で「全身マッサージ」。

※初めての方は「初めての水中運動教室」がお勧めです。(14:15開始)

「水中運動教室」をもっと見る！
詳しくはコチラ▶

水泳教室 **大人のための楽しいスイミングスクール**
「潜れた・浮けた・泳げた」新しい世界が広がります！

※「泳げるようになる」といいたい「せんな」方は「初心者水泳教室(優しい泳法)」がお勧めです。カテゴリー別に教室を開催しています。

シルバースイミング(4泳法) **新教室**
13:30～14:30

4泳法をマスターしている70歳以上限定。
各泳法の復習をしながらゆったり泳ぐクラス。

「水泳教室」をもっと見る！
詳しくはコチラ▶

水泳教室	曜日・時間
初心者水泳教室(優しい泳法)	水 13:30～14:30 木 20:30～21:15 金 9:45～10:30 土 10:15～11:00
初級4泳法	木 20:30～21:30
平泳ぎ・バタフライ	水 9:45～10:45 金 9:15～10:15
中級(4泳法)	木 20:30～21:30 金 9:15～10:15
中上級	木 14:00～15:00 土 20:30～21:30
上級	水 9:45～10:45 金 9:15～10:15 土 20:30～21:30
ドリル・テクニック上級	木 20:30～21:30
マスターズ	木 20:30～21:30

パーソナルレッスン 自分のペースで運動が出来る「パーソナルレッスン」有資格者スタッフと二人三脚。 **1回 4,180円 要予約**

運動機能改善 & 健康運動指導
病後や高齢者の方などに、日本ででの生活が楽になるように運動機能改善のレッスンです。

泳法指導・泳力アップ
苦手なところをポイントに克服したい方などに個別レッスンをいたします。

大人クラブ会員種別	月会費(税込)	曜日・時間
いきいき60歳以上会員	6,710円	月曜日 13:30～14:30(教室のみ) 火～土 10:00～22:30 日・祝 10:00～17:30
いつも元気59歳以下会員	7,810円	月曜日 13:30～14:30(教室のみ) 火～土 10:00～22:30 日・祝 10:00～17:30
ナイト&ホリデー会員	7,040円	火～金 17:00～22:30 土・曜日 10:00～22:30 日 10:00～17:30
学生会員	高校生～ 6,600円 中学生 5,500円	火～土 10:00～21:30 日・祝 10:00～17:30

陸上運動教室 **60歳から始めましょう！筋力運動**
若さと健康持続に「陸上運動」
自分の健康は今から手に入れましょう！

※初めて運動される方は「陸上健康運動教室・筋力運動教室」
「初めての体操教室(65歳以上)」がお勧め！
産つたままでも出来る運動から頭の体操まで盛り沢山。

「陸上運動教室」をもっと見る！
詳しくはコチラ▶

アクアエクササイズ **お水の中の動きは「無限大」**
水中は水の抵抗があるので、
陸上では得られない運動効果が期待できます。

筋力アップや脂肪燃焼、全身持久力の向上からリラックスまで、水中での効果的な運動プログラムをご用意しております。

「アクアエクササイズ」をもっと見る！
詳しくはコチラ▶

アクアエクササイズ	強度・難度	曜日・時間
アクアピクス	★★ ★★	木 11:10～11:55 土 20:35～21:05
ヌードルアクア	★★ ★★	木 12:00～12:30
ハイドロコンディショニング	★★★★ ★★	木 20:00～20:30 土 11:10～11:55
アクアジョック	★★★★ ★★	木 11:10～11:55
ウォーキング&ジョギング	★★ ★	木 12:00～12:30
アクアダンス	★★★★ ★★	木 11:10～11:55
オリジナルイチ	★★ ★	木 12:00～12:30
アクアリフレッシュ	★ ★	木 12:00～12:30

大人スポーツ教室 ご自分のお好きなプログラムに参加できる教室。
「新しい趣味(時間)」が見つかります。素敵な時間を手に入れましょう。

「大人スポーツ教室」をもっと見る！
詳しくはコチラ▶

大人スポーツ教室	月会費(税込)	定員	曜日・時間	講師
表情筋トレーニング	1,650円	10名	木 12:45～13:30(第2)	Hitomi
快適な身体を作るためのセルフケア	3,080円	15名	水 12:20～13:20(第1・3)	韓 順雅
身体メンテナンスヨガ&ピラティス	月3回(水) 5,280円 月4回(木) 6,765円	各10名	水 13:45～14:45(第1・2・4) 木 13:00～14:00	さえ
ZUMBA®	5,920円	12名	水 10:00～11:00	tomoe
フラダンス	3,520円	15名	木 13:00～14:10(第1・3)	Yukino
リラクセスヨガ	3,960円	15名	木 10:00～11:10(第1・3)	Karina
骨盤調整ヨガ	3,080円	各12名	木 ①14:00～15:00(第1・3) ②14:00～15:00(第2・4)	はなやまりつこ
メディカルヨガ	2,520円	各10名	木 ①11:30～12:30(第1・3) ②10:00～11:00(第2・4) ③11:30～12:30(第2・4)	Hitomi
コアフローヨガ	3,960円	15名	木 19:00～20:10(第1・3)	Karina
背骨コンディショニング	3,520円	各12名	木 ①10:00～11:00(第1・3) ②11:30～12:30(第2・4)	児玉 沢子
大人の為の初めてダンス	3,080円	12名	水 10:00～11:10(第2・4)	tomoe
初めての体操教室(65歳以上)	4,400円	15名	木 11:15～12:00	センタースタッフ
陸上健康運動教室・筋力運動教室	4,400円	20名	水 13:45～14:30	センタースタッフ
水中機能改善運動教室		30名	木 14:15～15:00	センタースタッフ

大人カルチャー教室 もっと趣味を広げて毎日を楽しく！
思わず時間を忘れてしまいそうな魅力ある多彩な教室が続々登場。

「大人カルチャー教室」をもっと見る！
詳しくはコチラ▶

大人カルチャー教室 **多趣味なアナタにぴったり！**
ダブル登録で、月会費がずっと割引！

まとめ割

成人クラブ会員と大人カルチャー・スポーツ教室 **2教室ダブル受講で**
月会費 **1,000円割引** / 月会費の高い教室から割引します

※大人スポーツ・カルチャー教室を休会される場合は、申請時に220円(税込)が掛かります。
※大人クラブ会員対象の「夫婦割」との併用も可能です。

大人カルチャー教室	月会費(税込)	定員	曜日・時間	講師
カルトナージュで素敵なインテリア	3,960円	10名	水 10:00～12:00(第2・4)	長尾 由紀
お気に入りの囲まれて暮らしたい ハンドメイド講座	3,520円	10名	木 10:00～12:00(第2・4)	松本 恵子
大人の鉛筆デッサン教室	4,620円	6名	水 10:00～11:30(第1・3)	丹羽 梨紗子
薬膳講座			不定期で開催しているイベント講座です。 開催時にホームページにて内容を公開します。	野口 泰子

※各教室、定員がございます。上記の費用の他に教材費が別途必要となります。
※新規教室も随時開講しています。最新情報・講師プロフィールは WEBサイト「大人カルチャー」をご覧ください。

子供水泳教室 お子さまの成長に欠かせない「運動効果」。
45年の経験と実績により、お子さまの「溢れる笑顔」をお届けします。

「子供水泳教室」をもっと見る！
詳しくはコチラ▶

短期水泳教室 初心者大歓迎！春・夏・冬
開催しています！

※ご案内はHPをご覧ください。

子供水泳教室と子供スポーツ教室・子どもカルチャー教室 **ダブル登録で**
まとめ割 月会費 ¥1,000割引

ダブル登録で、月会費がずっと割引！

子供水泳会員種別	月会費(税込)	対象	教室・時間	曜日
ベビースイミング	8,580円	生後4カ月～4歳(未就園児)	11:00～11:45	月・火・木・土
ジュニアスクール 週1回	8,580円	J:3歳～小学1年生 A:年長～小学3年生 B:小学1年生以上 D:育成(週1)	J:14:45～ ※幼児J:13:45～(土曜日のみ実施) A:15:45～ B:16:45～ 育成B:16:45～ D:17:45～	月～土
ジュニアスクール 週2回	10,208円	育成B(週2)・育成D(週3含む) 中学N(週3)	J:14:45～ A:15:45～ B:16:45～	月～土
ジュニアスクール 週2回以上	10,208円	育成B:16:45～ 育成D:17:45～(E:12:45～) 中学N:木 19:00～ 土 18:00～	育成B:月～金 育成D:月水金・火木土(登録制)	
クラブ会員(毎日)	11,385円	J・A・B	J:14:45～ A:15:45～ B:16:45～	火～土
チャレンジC・選手X ※コーチ推薦・本人希望	11,055円	チャレンジC・選手X 選手X:19:00～(E:18:00～)	チャレンジC:17:45～ 選手X:19:00～	C:火～土 X:毎日(火休み)
たんぼぼコース	8,580円	ハンディキャップをお持ちのお子さま	たんぼぼ:16:45～	土曜日のみ
子供パーソナルレッスン	会員 3,080円 非会員 4,180円	会員:JABDCX、たんぼぼ 非会員さま(年齢 要相談)	各コーチのスケジュールによる(予約制)	土・日・祝日 他

子供スポーツ教室 **子どもカルチャー教室**
色々な分野(スタジオ・カルチャー)にチャレンジしましょう。
お子さまの「感受性」を豊に育む。お子さまの可能性は「無限大」。

掲載の「子供スポーツ教室」はほんの一例です。
詳しくはコチラ▶

子供スポーツ教室 **子供カルチャー教室** **ダブル登録で**
まとめ割 月会費 ¥1,000割引

子供スポーツ教室	月会費(税込)	対象	定員	曜日・時間	講師
ZUMBA®KIDS 新教室	5,920円	小学生	20名	水 17:30～18:30	tomoe
キッズダンス	6,765円	幼児	15名	水 15:00～15:50	HIKARI
ジュニアダンス	7,608円	小学生	20名	水 16:00～17:00	
KPOP(完コピ)ダンス	8,030円	7～16歳	20名	水 17:30～18:40	YURI
キッズ☆チアダンスクラス	8,360円	4歳以上	15名	水 16:00～17:00	
キッズダンスHIPHOP	月3回 5,280円	幼児	20名	金 15:00～15:40	YURI
ジュニアダンスHIPHOP	月3回 5,940円	小学生	20名	金 16:00～16:45	
キッズバレエ	8,346円	幼児	12名	木 15:45～16:35	井手 恵梨花
キッズバレエ児童	8,346円	児童	12名	木 16:45～17:45	

※各教室、定員がございます。※親子アート教室は上記の費用の他に教材費が別途必要となります。※最新情報・講師プロフィールは WEBサイトをご覧ください。

当センターでは安心安全で便利な **スクールバス** を運行しています。

●バスナビサービス

バスナビサービスは、バス乗降者様の安全安心を第一に、乗降待ちの時間を短縮するためのサービスです。

●バスナビサービスは、バス乗降者様の安全安心を第一に、乗降待ちの時間を短縮するためのサービスです。

●バスナビサービスは、バス乗降者様の安全安心を第一に、乗降待ちの時間を短縮するためのサービスです。

●バスナビサービスは、バス乗降者様の安全安心を第一に、乗降待ちの時間を短縮するためのサービスです。

●バスナビサービスは、バス乗降者様の安全安心を第一に、乗降待ちの時間を短縮するためのサービスです。