

# 山形県民の海・プール スパール 水泳教室

## 水中健康・レディースコースのご案内（令和7年度）

水の浮力が体重を支え関節にかかる負担を軽減！膝や腰の痛みがある方、リハビリ中の方も、安全に運動を続けられます。

**負担を軽減して  
安全な運動習慣！**



- 水のかで筋力・心肺機能・認知機能の向上にも効果大！
- 体脂肪の減少や生活習慣病の予防改善！
- コーチの指導でより効果的に！



**体力づくりや  
病気の予防に！**

お医者さんは腰痛や  
関節の痛みには  
**筋肉をつけろと**  
いうけど、  
痛いものは痛いので  
できる運動なんか  
あるのかと  
**お悩みの方必見。**

筋肉は関節の  
サポーター……



いつも顔を合わせる人がいることも  
生活の張り合い楽しみの一つに！



**元気な身体を楽しく作ろう。**

**大人の  
会員様  
限定★**



交通手段の確保が困難な大人の会員様を対象に、送迎バス・送迎車を運行しています。詳しくは受付までご相談ください。

**送迎**も行なっています！

水着を着るのは  
久々でちょっと…  
という方は  
**ラッシュガードで  
ご参加ください！**

ラッシュガードは  
レンタルでお試し  
もできます！



**まずは無料体験を！**

スパールアプリも  
ご利用  
ください。  
**SPALL**  
App store/Google Play  
アプリのダウンロードはこちら！



お問い合わせ

山形県民の海・プール スパール  
指定管理者 NPO 法人健康づくりサポート東北 21  
997-1117 鶴岡市下川字龍花崎 41-86  
TEL/FAX 0235-68-5121

# スクール 時間割表

元気な身体は自分で作る！水深 25mプール 1.2m  
流水プール 1m

時間	月	火	水	木	金
11:00~ 12:00		水中健康	水中健康		水中健康
14:00~ 15:00	水中健康※			水中健康※	
19:00~ 20:00		水中健康			

11月～3月は流水プール側閉鎖の為、全ての教室が25mプールでの開催となります。  
8月分の教室は繁忙期の為、お休みになります。(詳しくは教室カレンダーをご覧ください)  
※ 月・木曜日 14:00～15:00の水中健康は通年25mプールでの開催となります。

## 教室会費

教室の支払い方法は  
無駄なく回数で！



回数券	回数	金額
	4回	3,300円
	8回	5,700円
	月ごと券※	8,000円

○購入した回数券は年度内(3月末)まで有効  
○恐縮ではありますが、返金対応は致しかねます。

続けたいけど  
体調が不安

まずは無理せず  
4回から！

一か月週2位の  
間隔で通いたい

8回分を購入！  
使い切ったら  
買い足して！

今月は農閑期だから  
たくさんやるぞ～

月ごと券を購入！  
週3だった方も  
集中的に動きたい方も

## 月ごと券とは

各月1日～月末までの教室に  
回数制限なくご参加頂ける、教  
室の1ヶ月フリーパスです。

※月の途中からでもご購入頂けますが、  
期限は月末までとなります。  
ご注意ください。

## 無料体験

(お一人様1回まで)

水中健康コースでは、  
1回無料で体験参加が  
できます。お友達と参加して  
みませんか？  
前日までにお電話にて  
ご予約ください。

## イベント

通っている曜日を問わず、  
みんなで参加して楽しめる！  
記録会や、忘年会など、各種  
イベントを開催しています。



※感染状況の変化に留意  
し開催判断を行います。

気になる点は  
スタッフまで  
お気軽に  
ご相談ください。

