

もしかして運動不足？



運動したほうがいいのは
わかっている。
でも日々の家事や
仕事で疲れているし

そもそも運動って
何からはじめれば？

そんな時こそまずは

スパールの水中健康教室！

ちゃんと続く・楽しめる！



よく顔を合わせる人がいるって、日々の励みになるものです。



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！



- ・水の力で筋力・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！

「いまさら」より「いまから」変えるのは自分次第！

ラッシュガードは
レンタルでお試
し
もできます！



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！

まずは無料体験！

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。（19時の教室は対象外です）

送迎ご相談ください。

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

いつでも始められる教室！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			

※ 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。

8月初週~中ごろまで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)
令和8年度は天井工事のため9月以降スパールでの教室はありません。

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 **8月末まで**有効(通常は3月末まで)
○恐縮ではありますが、返金対応は致しかねます。

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。

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！

今月は健康診断前の
ラストスパート！
がんばってみるか！



月ごと券を購入！
週3来たい方も
集中的に動きたい方も

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。



気になる点は
スタッフまで
お気軽に
ご相談ください。