

水中健康・レディースコースのご案内（2019年度）

気負わず・楽しく・無理しない、
スパールで気軽に健康づくり、
はじめてみませんか？



はじめよう！スパールの

水中ウォーキング！



室温・水温 30℃の
快適環境の中で
仲間と楽しく
水中健康運動

ご夫婦・ご友人と一緒に。
定期的な運動と交流が、
生涯の楽しみに！

女性だけの
コースも！

コーチの指導で
運動不足の解消！
基礎代謝もアップ！

腰まで水の中に入ると膝や腰の負担
が普段の六分の一に軽減します！
運動不足の解消に、

“ちょうどいい” 第一歩！

運動不足解消・ダイエット・
日々のメリハリ・お友達との交流に…等
いろいろな理由ではじめています。

まずは無料体験から！

スクール 時間割表

水深 25mプール 1.2m
流水プール 1m

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|--------|---------|------|------|------|
| 10:00 | | | | | |
| 11:00 | | 水中健康 | 水中健康 | | 水中健康 |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | 水中健康※1 | | | 水中健康 | 水中健康 |
| 15:00 | | | | | |
| 19:00 | | レディース※2 | | | |
| 20:00 | | | | | |

- ※1 月曜日 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。
- ※2 月曜日 19:00～20:00 はレディースコースとなりますので、女性だけの教室となります。
- ※3 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。
- ※4 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）

教室会費

無理せず楽しくペースをみながら
自分に合わせた健康づくり。



| | | | |
|--------|----------|---------|------------------|
| 週1/月4回 | 1ヶ月 | 2,900円 | |
| | 5ヶ月 | 13,500円 | 1000円お得・スパール券7枚 |
| | 1年(11ヶ月) | 28,300円 | 3600円お得・スパール券14枚 |
| 週2/月8回 | 1ヶ月 | 5,000円 | |
| | 5ヶ月 | 23,500円 | 1500円お得・スパール券12枚 |
| | 1年(11ヶ月) | 51,000円 | 4000円お得・スパール券30枚 |

- ※ 1年とは、8月の繁忙期を除く11ヶ月となります。
- ※ 1年払いは、4月末までの受付とさせていただきます。
- ※ お支払い後の返金はできませんので、予めご承知おき下さい。
- ※ 教室会費は全て税込み表記となっております。
- ※ 年払いの方のみ、年間パスポートが20,000円でご購入いただけます。(4月末までの受付)



特典

ご都合で欠席の場合は他の練習日に
振替ができます。ぜひ、ご活用ください。

※一般利用としてはご利用できません。

送迎

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。



体験無料 (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。
お友達と一緒に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、忘年会等、各種イベント
も開催しています。



教室の後はまったりと
リラク・ジャグジーで
ホカホカ温泉気分



お問い合わせ

山形県県民の海・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