

水中健康・レディースコースのご案内 (平成29年度)

1年中
温かい
プールで

水中ウォーキング



水中運動で丈夫な健康づくり・体力づくりにチャレンジ！！

健康効果は

運動不足による肥満の解消
中高年者生活習慣病の予防
腰痛・肩痛・膝痛の改善

**医療費・介護費
の削減を！**



＼スパールで／
健康寿命を100歳まで伸ばしましょう



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	土
9:00						
10:00						
11:00						
12:00		水中健康	水中健康		水中健康	
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 火曜日19:00～20:00はレディースコースとなりますので、女性のための教室となります。
- ※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月の午前・昼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 ● スパールで楽しく、健康づくりをしましょう！

週1/月4回	1ヶ月	2,400円	
	6ヶ月	13,600円	800円お得・スパール券7枚
	1年(11ヶ月)	23,000円	3,400円お得・スパール券14枚
週2/月8回	1ヶ月	4,200円	
	6ヶ月	22,600円	2,600円お得・スパール券12枚
	1年(11ヶ月)	43,000円	3,200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月受付まで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。

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

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。
 お車のない方はぜひご利用下さい。



体験参加

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。
 送迎もしております！！

体験 無料
 (お一人様1回まで)



イベント

通っている曜日問わず、
 みんなで楽しんでいます♪

鳥海山トレッキング



忘年会



お問い合わせ
 お申し込み

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
 TEL/FAX 0235-68-5121