



成人会員のご案内

自由にプールを利用していただくことも水泳のレッスンを基礎から受講することもできるコース

	マスター会員 / 月会費 9,350円 (税込)	デイ会員 / 月会費 5,500円 (税込)	ナイト会員 / 月会費 4,400円 (税込)
利用曜日	月～土曜日・祝日 (祝日はフリーコースのみ)	月～金曜日・祝日 (祝日はフリーコースのみ)	月～土曜日・祝日 (祝日はフリーコースのみ)
利用時間	平日 9:30～14:30 土 19:30～21:00 19:30～21:00 祝日 10:00～12:00	平日 9:30～14:30 祝日 10:00～12:00	月～土 19:30～21:00 祝日 10:00～12:00
プログラム	自由参加	自由参加	自由参加

水中ウォーキングや水中ダンスなどコーチの指導で楽しく運動するコース

コーチの指導があるので安心。
水の中を自分のペースでゆっくり歩きながら身体を整えます。

笑顔の水中健康教室会員 月会費 6,930円 (税込)

水中ウォーキング
浮力がひざや腰の負担を軽減し、水圧が血液の循環を促進してくれることでどなたでも楽しく歩く運動ができます。

水中アクア
音楽に合わせて身体を動かします。水の中なのでリズムに合わせるだけで無理なく運動ができます。

利用曜日	月～金曜日 ※祝日休講
利用時間	平日 9:45～10:45
プログラム	コーチ指導による水中ダンス・水中ウォーキング

マスター会員、デイ会員様はプラス1,100円 (税込) で参加OK!

回数制限無し。中高年の方を対象としたプログラムです。丁寧に指導しますので安心して参加出来ます。

時間	月		火		水		木		金		祝日
	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール
9:30				9:30～9:40 めざまし体操		9:30～9:40 めざまし体操		9:30～9:40 めざまし体操		9:30～9:40 めざまし体操	
10:00		保育園	フリー	10:00～10:30 ヨガストレッチ	フリー			10:00～10:30 ウォーキング体操	フリー	10:00～10:30 ヨガストレッチ	
10:30	フリー	10:30～11:00 ウォーキング体操		10:30～11:00 おしおしお体操			フリー	10:30～11:00 音楽予備体操		10:30～11:00 ヨガストレッチ	※ご利用は 10:00～12:00 まで
11:00		11:00～11:30 肩スッペリ体操	11:10～11:40 アクアピクス 30分		11:00～12:00 メニュー トレーニング 60分			11:00～12:00 水泳予備体操		11:00～11:30 ヨガストレッチ	
11:30	11:30～12:00 初心 クロール 30分						11:30～12:00 初心 水泳 30分		11:40～12:10 初心水泳 30分		
12:00			11:50～12:50 4泳法 トレーニング 60分		12:10～12:40 アクアピクス 30分						
12:30	12:10～12:40 中・上級 泳技わり 60分		フリー		フリー		12:10～13:10 中級 水泳・バク25分 60分		12:20～12:50 中級 クロール・水泳 60分		
13:00							フリー				
14:00	フリー						フリー				

入会手続きに必要な物 ● 金融機関 通帳・お届け印 ● 2ヶ月分の月会費

※お忘れになると、手続きが遅れますので必ずご持参ください

送迎
スクールバス
運行中!!

KSCおやがわ SPORTS CLUB

〒572-0039 大阪府寝屋川市池田 1丁目 16番 1号

☎ 072-839-5515

発行時間 平日・土曜 9:00～21:00 祝日 10:00～19:00
日曜 9:00～12:00

休館日 クラブ指定日

お車で
来られても安心!
無料駐車場
70台完備!

