

一回ごとの料金～定期券まで無駄なく割安に!!

さらに! **500円**で
いろんなレッスンを受講可能!

ジム・プールが自由に使える施設利用料は、1回ごとの料金から定期券までのバリエーション。

まずは一度試してみたい!

そんな方には!

基本の施設利用料

大人 1回	1,000円	高校生	中学生	小学生 (プールのみ)
1回	700円	600円	400円	

少し続けてみよう!週に1~2回程度までのご利用の方にオススメ。

そんな方には!

楽都クラブ会員

大人 1回 **780円**

(※別途年会費500円が必要です
※国民健康保険加入の方は200円
(保険証の提示が必要です。))

お誕生月に施設利用券プレゼント!

法人・各種団体でのご利用に最適!

そんな方には!

回数券 (発行日1年間有効)

大口回数券(50回分)	回数券(11回分)
40,000円	10,000円

ずっと続けてみよう!
週に2~3回以上ご利用の方にオススメ。

そんな方には!

フルタイム定期券

全営業日 9:30~22:00(日・祝は21:00まで)

3ヶ月 **25,000円** 6ヶ月 **40,000円**

会社帰りの方にオススメ!

そんな方には!

ナイト(夜間)定期券

全営業日 19:00~22:00(日・祝は21:00まで)

1ヶ月 **6,000円**

平日は忙しくてなかなか時間がとれない方にオススメ。

そんな方には!

ホリデー定期券

土・日・祝日 9:30~22:00(日・祝は21:00まで)

1ヶ月 **5,000円**

※定期券及び1回ごとの利用料は、ジム&プールが自由に使える施設利用料となります。※スタジオ及びプールレッスンの参加は、別途レッスン料500円が必要です。(1日500円の受講料で、全てのレッスンが受講可能です。)*各種レンタル用品(有料)を用意しておりますので、お仕事帰りに手ぶらでも大丈夫!

スイミングスクールのご案内

成人スクール 入会金 **0円** **6,400円** 週1回/月4回 **8,400円** 週2回/月8回

プールでは浮力があり足・腰の負担が軽く無理なくトレーニングが出来ます。
年齢に関係なく基礎体力アップ!!

コース名	午前コース	午後コース	土曜日コース	ゆうゆうコース
曜日	月火木金	月火木金	土	月木
時間	11:30~12:30	19:00~20:00	17:00~18:00	14:00~15:00
内容	初級(顔つけ)から中級(4泳法完泳)まで			水中歩行・クロール 背泳ぎの基本等を ゆっくりペースで練習

子供スクール 入会金 **0円** **6,400円** 週1回/月4回

※定員制の為、すぐにお受けできない場合があります。募集状況など詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい。

充実のレッスンであなたをサポート!



ヨガ
呼吸法や瞑想で内なるエネルギーを自覚させ、心身の安定と調和をはかります。ヨガでココロもカラダもリフレッシュ、そしてリラックスさせましょう。



河毛 美智代



ひきしめボール
大小のボールを使って、骨盤や背骨の動きに関する筋肉を整えていきます。姿勢改善、転倒・腰痛予防や改善に効果的。そして美しい姿勢を保つ筋肉を養います。



中島 千華



かんたんエアロビクス
「ゆっくりとスムーズに大きく動くこと」これが老化予防やメタボ予防への近道です。エアロビクスの基本的な動きを中心に効果的な動きをみんなで楽しみましょう。



安岡 亜希子



がんばるエアロビクス
エアロビクスに慣れてきた方、もう少し難しい動きにチャレンジしたい方にお勧めです。ステップの組合せを楽しみながら様々な動きにチャレンジしていきましょう。



村山 綾女



ストリートダンス
ストリートダンスの基礎的なステップやブレイン特有のフロアスタイルも取り入れています。音を聞いて身体を動かす事を一緒に楽しんでいきましょう。



RYU



スリムボディヨガ
ヨガにとって大切な呼吸と太陽礼拝を中心に行います。流れの中でそれぞれのポーズを行い脂肪燃焼効果を得ると同時にしなやかな身体づくりを目指します。



早川 訓子



太極拳
身体を流れる「気」「血」の流れを良くし体内のバランスを理想的に。肩凝り、腰痛改善、集中力アップなど心身の健康と美容の面でも効果が期待できます。



松村 健市



アクアビクス
水中で音楽に合わせて楽しく手足を動かしていきます。水中なので足腰に負担をかけずに有酸素運動効果が得られ基礎体力の向上にもってこいのクラスです。



奥村 哲生

ジムトレーニングの基本

安全で効果的なトレーニング

気軽にスタッフへお声をかけて下さい!

- 1 運動前の体調チェックや血圧測定を行います。
- 2 準備体操・ストレッチを充分に行います。
- 3 有酸素運動を行います。(バイク、ランニングマシン等)
- 4 筋力トレーニングを行います。
- 5 整理体操・ストレッチで筋肉痛予防やトレーニングの疲れをとります。

おすすめ有料プログラム

自分に合ったトレーニングプログラムでお手伝いします!

パーソナルトレーニング

自分に合った最適トレーニングを専属トレーナーがカウンセリング&アドバイスをしながら、目標達成に向けてサポート!

目標 シェイプアップ・減量 生活習慣病予防・改善 リハビリ・高齢後の機能改善 スポーツ基礎トレーニング お客様個々の目標達成へ!

お客様が理想の身体に近づくために、パーソナルトレーニングをご提案しています。健康運動指導士などの資格をもつスペシャリストが、お客様個々のご希望や目標に応じた最適なトレーニング指導やプログラムを作成。さまざまなニーズに1対1の個別対応で目標達成をお手伝いします。自分だけに合ったキメ細かいトレーニングをご希望の方にオススメです。

カウンセリング トレーニング指導 <指導料>5,000円/1h

任志 大 雅人
健康運動指導士
京都府大学 スポーツ 体育 講師

施設利用 注意事項 ■利用規定を遵守してご利用下さい。 ■幼児(未就学児)の出入場は大人1名につき2名まで可。 ■小学3年生以下のお子様のご利用につきましては、保護者同伴・監視の元でのプール利用に限らせていただきます。 ■次に掲げる方は施設利用をお断り致します。 ①重度の心臓疾患等により、医師に運動を止められている方。 ②他の利用者に伝染する恐れのある疾患をお持ちの方。 ③他の利用者に異物を投げかけ、良好な施設運営に支障をきたすことが見込まれる方。 ※安全管理等につきましては、ご利用される方自身において行って下さい。ご本人の過失による事故が発生した場合は、施設は損害賠償の責めは負いません。 ※このチラシに掲載されている表記価格は、全て税込価格です。