

# ジュニアクラス



スキンシップが取れ、健康増進や認知機能の発達が促進されます。



免疫力アップ！学習能力の発達に役立ちます。



4泳法を習得・体力作り！チャレンジすることを学びます。

## 【ベビーコース】

対象：6ヶ月-2歳11ヶ月  
第1・3週 火曜日10:00-11:00  
第2・4週 土曜日12:15-13:15  
月謝：1 曜日2,750円 2曜日5,500円

## 【水遊びコース】

対象：2-3歳  
火曜日16:00-16:50  
月謝：5,500円

## 【Aコース】

対象：3歳-未就学児  
水・金曜日16:00-16:50  
土曜日 13:30-14:20  
月謝：週1登録 5,500円  
週2以上登録 7,700円

## 【Bコース】

対象：5歳～  
火-金曜日17:00-18:00・18:00-19:00  
土曜日 10:00-11:00・11:00-12:00  
月謝：週1登録 6,600円  
週2以上登録 8,800円

## 【Cコース】

対象：四泳法習得者  
火-金曜日17:00-18:00・18:00-19:00  
土曜日 10:00-11:00・11:00-12:00  
月謝：週1登録 6,600円  
週2以上登録 8,800円

## 【Dコース】

対象：四泳法習得者  
火-金曜日18:00-19:30  
土曜日 8:30-10:00  
月謝：週1登録 7,150円  
週2以上登録 11,000円



呼吸循環機能・運動神経・運動能力が向上します。



「体・技・心」を磨きながら競技会にもチャレンジしていきます。



水の楽しさややわらさを感じ、安全水泳にもつなげていきます。

【プレミアム会員】月謝：6,600円(税込)

・フリーコース+すべてのレッスンプログラムがご利用いただけます。

【フリーコース会員】月謝：5,500円(税込)

・プールが自由にご利用いただけます。※プログラムレッスン無

## 成人プログラム スケジュール

【スタジオ会員】月謝：2,960円(税込)

スタジオレッスンプログラムがご利用いただけます。※プール利用無  
【親子限定会員】お子様の月謝+1,650円(税込)

・ヨガ、やさしいエアロ、かんたん有酸素がご利用いただけます。  
※ジュニア会員の保護者が対象となります。

### 火曜日

ウォーキング 11:00-11:30  
ストレッチ 12:00-12:30  
スイム 13:00-13:45  
ストレッチ 14:30-15:00  
やさしいエアロ19:00-19:30

### 水曜日

スイム 11:00-11:45  
ウォーキング 11:45-12:15  
ストレッチ 12:30-13:00  
ストレッチポール14:30-15:00

### 木曜日

体幹トレーニング12:00-12:30  
お・キ・カ(1・3週) 13:15-13:45  
スイム(2・4週) 13:15-13:45  
アクアズンバ 14:00-14:30  
ストレッチポール15:00-15:30  
YOGA 19:00-20:00

### 金曜日

スイム 11:00-11:45  
ウォーキング 11:45-12:15  
ストレッチ 12:30-13:00  
体幹トレーニング14:30-15:00  
かんたん有酸素 17:00-17:30

### 土曜日

YOGA 19:00-20:00



### フリーコース

火~金 10:00-18:00  
土 10:00-12:00  
※15分前退水となります。

【プールレッスン】スイム・ウォーキング・アクアズンバ 【スタジオレッスン】ストレッチ・ストレッチポール・体幹トレーニング・YOGA・やさしいエアロ・かんたん有酸素

お気軽にお問い合わせください。

MESSA SPORTS CLUB

0893-23-5666