

うがい 手洗い スイミング



身体を動かして免疫力アップ！

ベビーから成人まで！

スイミングだけじゃない！

メッサで負けない身体作りませんか！

子供も大人も

プールっていい事いっぱい

- ◎免疫力向上！
- ◎運動神経・運動能力の向上！
- ◎学習機能の発達に役立つ！
- ◎呼吸循環機能の向上！
- ◎水の危険から身を守る！
- ◎生活習慣病予防・改善！
- ◎負担をかけないリハビリ！
- ◎疲労回復！（リラックス効果）
- ◎ストレス解消！
- ◎基礎代謝アップ！



夏の1ヶ月体験受付中！！

受講月 7月・8月 ※1ヶ月の体験となります。

お申込締切 7月受講→7/1(水)・8月受講→7/29(木)

対象 お子様～成人まで ※新規受講者のみ
※レッスン内容等は裏面をご覧ください。

料金 5,500円（税込）

※ベビーコース・スタジオ会員は通常料金となります。

割引 ●MESSAにお知合いがいる。
●2人以上でのお申込。

割引価格 → 4,500円（税込）

★体験後の入会特典★

- ◎入会金（10,000円）免除
- ◎スイミングキャッププレゼント

無料体験受付中！お気軽にお問い合わせください。

MESSA SPORTS CLUB

〒795-0013大洲市西大洲甲635番地3

TEL 0893-23-5666



ホームページ QRコード



ジュニアクラス

各コース無料体験できます!

● ベビーコース [6ヶ月～2歳11ヶ月]

第1・3 火曜日 10:00～11:00
第2・4 土曜日 12:15～13:15

月謝 1曜日(月2回) 2,750円(税込)
2曜日(月4回) 5,500円(税込)

★親子でコミュニケーションをとったり、水の楽しさを知っていただきます。お父さん・お母さん・お子さん3人での入水も可能です!



● Aコース [3歳～未就学児]

水・金曜日 16:00～16:50

月謝 週1回 5,500円(税込)
週2回 7,700円(税込)

★未就学児を中心とし、水の楽しさを知っていただきます。



● Cコース [4泳法習得者]

火～金曜日 18:00～19:00
土曜日 10:00～11:00
土曜日 11:00～12:00

月謝 週1回 6,600円(税込)
週2回以上 8,800円(税込)

★小・中学生を中心とし、体力作りを目的として取り組んでいただきます。



● 水あそびコース [2歳～3歳]

火曜日 16:00～16:50

月謝 週1回 5,500円(税込)

★水遊びを中心に水の楽しさを知っていただきます。Aコースへの動機づけのコースとなります。

送迎可能なコース・曜日
あります。お気軽にお問い合わせください。

● Bコース [5歳～]

※水曜日18:00～のみ3歳～可

火～金曜日 17:00～18:00
火～金曜日 18:00～19:00
土曜日 10:00～11:00
土曜日 11:00～12:00

月謝 週1回 6,600円(税込)
週2回以上 8,800円(税込)

★小学生を中心とし、安全に楽しく4泳法習得を目指し取り組んでいただきます。



● Dコース(選手コース) [4泳法習得者]

火～金曜日 水中18:00～19:30 ※中・高校生20:00まで水中練習可能
陸上19:30～20:00 ※陸上トレーニングは自由参加
土曜日 水中10:00～11:30
陸上11:30～12:00 ※陸上トレーニングは自由参加

月謝 週1回 7,150円(税込) 週2回以上 11,000円(税込)

★小学生～成人を対象とし、大会に向けて技術・体力強化をはかります。



成人プログラム



各コース
無料体験
できます!

★フリーコース★

火～金曜日 10:00～18:00
土曜日 10:00～12:00

★プールレッスン★

・スイム

火曜日 13:00～13:45
水曜日 11:00～11:45
木曜日 13:15～13:45(第1・3週目)
金曜日 11:00～11:45

・ウォーキング

火曜日 11:00～11:30
水曜日 11:45～12:15
木曜日 13:15～13:45(第2・4週目)
金曜日 11:45～12:15

・AQUA ZUMBA

木曜日 14:00～14:30



★スタジオレッスン★

・ストレッチ

火曜日 12:00～12:30
14:30～15:00
水曜日 12:30～13:00
金曜日 12:30～13:00

・ストレッチポール

水曜日 14:30～15:00
木曜日 15:00～15:30

・体幹トレーニング

木曜日 12:00～12:30
金曜日 14:30～15:00

・YOGA

木曜日 19:00～20:00
土曜日 19:00～20:00

・やさしいエアロビクス

火曜日 19:00～19:30

・かんたん有酸素運動

金曜日 17:30～18:00

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になれます。

スタジオ会員: 月謝 2,960円(税込)

★スタジオプログラムがご利用になれます。※プール利用無

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。※レッスン無

親子限定会員: お子様の月謝+1,650円(税込)

★YOGA・やさしいエアロビクス・かんたん有酸素運動がご利用
になれます。※ジュニア会員の保護者が対象となります。

MESSA SPORTS CLUB

〒795-0013 大洲市西大洲甲635番地3 TEL 0893-23-5666

お気軽にお問い合わせください。