

# 「歩く」からはじめよう

## 水圧

水の中では常に水圧がかかっている状態で血液循環がよくなります。これにより、心肺機能が高まり健康増進にもつながります。

## 水温

水温は体温よりも低いため、身体は体温低下を防ぐ働きをします。これにより、体温調節機能が自然と鍛えられ免疫力向上にもつながります。

## 抵抗

水中ではすべての動きに対して抵抗が大きくなるため、筋肉量の増加や脂肪が燃えやすい身体になります。

## 浮力

水中では身体への負担が大きく軽減されるため、膝や腰の運動に自信がない方や痛みを抱えている方でも安心して運動を楽しむことができます。

水のチカラで  
健康なカラダに

## 春の無料体験

「いきなり始めるのは不安」  
という方でも安心

通常1回体験1,100円(税込) → 0円

期間 4月1日(火)～4月28日(月)

スタート会員でお得に始めよう！

最初の2か月 月会費5,000円

### 【スタート会員の条件】

- ・当クラブを初めてご利用される方のみ対象となります。
- ・スタート会員は6か月以上の在籍が条件となります。
- ・3か月目からは裏面のプランよりご希望の会員種別をお選びください。
- ・6か月未満での退会の際は、レギュラー会員との差額を徴収させていただきます。

WEB入会は  
こちらの  
QRコードから



# ▼コース紹介▼

## 水中運動

水の抵抗を利用し無理のない負荷で全身運動ができます。

## アクアビクス

水中の浮力や抵抗を利用し、音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼をさせることができます。

## スイムレッスン

はじめて、初級、中級、上級、マスターズ自分に合ったレベルで参加できます。

## フリーコース

自分のペースで自由に泳いだり、ウォーキングをすることができます。

## ジム

各種ジムマシンや有酸素マシンが設置されており、目的に合わせたさまざまなトレーニングができます。

## スタジオレッスン

週替わりでエアロビクスやヨガに参加できます。

自分に合った時間で、プランを選択しご利用できます。



# ▼各プランご案内▼

会員種別	利用可能時間	利用可能施設	料金(月額)
レギュラー	月・火・木・金 10:00~20:40 土 09:00~18:40 日 09:00~14:40	プール ジム 採暖室 ジャグジー	9,130円(税込)
デイ	月・火・木・金 10:00~16:00 土 09:00~16:00 日 09:00~14:40	プール ジム 採暖室 ジャグジー	8,800円(税込)
ナイト&ウィークエンド	月・火・木・金 17:30~20:40 土 09:00~18:40 日 09:00~14:40	プール ジム 採暖室 ジャグジー	8,580円(税込)
シニア ※対象 65歳以上	月・火・木・金 10:00~20:40 土 09:00~18:40 日 09:00~14:40	プール ジム 採暖室 ジャグジー	8,360円(税込)

入会時にご用意いただくもの	年会費 3,740円(税込)	事務手数料 5,500円(税込)	月会費2か月分	銀行の キャッシュカード
---------------	-------------------	---------------------	---------	-----------------



心と健康のスポーツコミュニティー

# スポーツアカデミー 柏崎

柏崎市常盤台2-28  
☎0257-24-7311

営業時間 月・火・木 10:00~21:00 土 9:00~19:00 日 9:00~15:00 定休日 水曜日

スポーツアカデミー 柏崎

