

ワン・ツウ チャレンジ宣言!

当クラブは、認知症・ロコモ予防に積極的に取り組みます!

クラブ会員様月会費 (16歳以上)

6,000円~10,000円と豊富な会員種別をご用意してお待ちしております♪

※ご入会される会員種別によって利用できる時間が異なります。

ピックアップ

大人スイミングスクール



まったく泳げない方も水慣れから始め、泳法の基本を丁寧にサポートいたします。泳法の習得だけでなく、基礎体力づくりやシェイプアップ、ストレス解消にも効果的です。また同じ目標を持った仲間とのコミュニケーションも楽しく、魅力のひとつです。これからの季節に是非一緒に始めませんか?

料金 週1回 5,000円
週2回 8,000円
週3回 10,000円

時間 月・水・金 10:00~11:00
火・木 14:00~15:00
水・金 19:30~20:30

体験出来ます!!
詳細はお問合せください!!

LESSON1

この春オススメレッスン① **ボディシェイプ**

ボディシェイプとは、ウェイトを使った筋力トレーニングと、有酸素運動を組み合わせたエクササイズです。音楽に合わせて、楽しくトレーニング出来ます!!



LESSON2

この春オススメレッスン② **ズンバ**

ラテンの音楽に合わせて踊るダンスフィットネスエクササイズ。サルサ・フラメンコなどインストラクターの踊る動きを見て、そのまま動くだけの楽しいレッスンです!!



100歳

80歳

60歳

50歳

ワン・ツウ・スポーツクラブは0歳~100歳まで♪
家族みんなの健康をサポートします。 ※各料金は全て税抜料金です。



親子でワン・ツウに通うと、とってもお得!!

スクール生の保護者様は
月会費4,500円で
通い放題!
※全スクール対象です。

0歳

10歳

18歳

STEP1

まずは水に慣れよう



水に慣れ楽しむ!お子様だけの集団行動が学べます。

★ベビーコース(4ヶ月~3歳)
★リトルコース(2歳半~未就学児)
水・金・土曜日/11:00~11:40
月会費 5,500円



STEP2

4種目泳げるようになりたい!



楽しみながら水泳で基礎体力づくり!お子様の可能性をさらに伸ばします。

★キッズコース
(3歳~未就学児)
★ジュニアコース
(3歳~中学生)

キッズコース/月~金 15:25~16:25
ジュニアAコース 土13:40~14:50
Bコース 月~金16:40~17:50 土15:00~16:10
Cコース 月~金17:50~19:00 土16:10~17:20

月会費 5,500円~9,000円



STEP3

目指せ!新記録

水泳大会出場!自己ベスト更新を目指します。



★育成コース
月~金曜日/17:50~19:00
★選手コース
月~金曜日/19:00~20:30
土曜日/07:30~09:00

月会費 9,000円

スタジオスクールもあるよ♪



HIPHOP



チアリーディング



運動神経向上
スクール



バレエ



空手

スイミングの効果

- ★全身運動をすることで、柔軟性・持久力・バランス感覚を向上させます。
- ★水圧がかかるため呼吸筋が活発に働き、心肺機能を向上させます。喘息の改善にも効果的です。
- ★水温に適した体温調整を繰り返すことで、自律神経の働きを高めることにより、風邪をひきにくい身体をつくる効果が期待できます。一般的に湿度の高い環境は喘息の発作も起こしにくいと言われています。