

2026年4月開講!

たくさんのプログラムをご用意してお待ちしております。

# 大人スタジオ&水泳教室開講!

ポイント1 入会金・年会費は一切不要!

お得な  
ポイント3

ポイント2 レッスン前後に施設利用が可能!

ポイント3 お目当てのレッスンのみの価格!

対象 16歳以上

月会費 2,200円/4週 (税込)

※ご利用には別途施設利用料が必要です。  
※レッスン回数が3週の月は、月会費1,650円(税込)になります。

入場料 (税込)	トレーニングルーム	プール
16歳以上	550円	880円
65歳以上	270円	440円

※スタジオレッスン受講には別途トレーニングルーム利用料が必要です。

## 初めてのフィットネスでも大丈夫! スタジオプログラム

## 初心者から上級クラスまで プールプログラム



### エアロ初級

音楽に合わせて基本的な動きを行う、初心者向けのエアロビクス。無理なく全身を動かします。初めての方も安心です。

月 10:00~10:45  
水 11:45~12:30



### エアロ初中級

基本動作に慣れた方向け。少しレベルを上げ、簡単なコンビネーション(動きのつながり)に挑戦!

木 11:00~11:45



### かんたんステップ

ステップ台を使い、昇り降りの基本動作を中心にを行います。運動が初めての方も安心です。

月 11:00~11:45



### 健康教室

無理のない体操やストレッチを中心に、健康維持・体力向上を目指します。

※65歳以上の方限定クラス

金 10:30~11:15



### ペルヴィス®ワーク

骨盤まわりを意識したエクササイズで、姿勢改善や体のバランスを整えます。

水 12:45~13:30



### アロマヨガ

アロマの香りに包まれながら行うリラックスヨガ。心身の緊張をほぐします。

木 10:00~10:45



### 骨盤調整ヨガ

骨盤の歪みを整えることを目的としたヨガ。腰や肩の不調予防にも効果的です。

金 9:30~10:15



### やさしいヨガ

ゆったりとした動きで行う初心者向けヨガ。体が硬い方や運動が苦手な方も安心です。

金 11:45~12:30



### 泳法習得プログラム

無料 初めて水泳	水慣れ~呼吸なしクロール習得を目指します。	水 9:30~9:50 金 10:30~10:50
初心者水泳	クロール25M~背泳ぎキックの習得を目指します。	月 11:15~12:00 木 9:30~10:15
初級水泳	背泳ぎ25M~平泳ぎキックの習得を目指します。	水 11:00~11:45 金 9:30~10:15
中級水泳	平泳ぎ25M~バタフライの習得を目指します。	水 10:00~10:45 金 11:00~11:45
上級水泳	4泳法のレベルアップを目指します。	月 10:20~11:05 木 11:15~12:00



### 水中ウォーク

水の特性を利用し、歩くことを中心に行う全身運動です。

月 9:30~10:15  
木 10:20~11:05



## オープン記念キャンペーン 3/31(火)までにお申し込みの方

事務手数料

通常1,100円(税込)

0円 +

オリジナルパインアメ (缶バジ付き)

プレゼント!

※各クラス定員になり次第終了いたします。お早めにお申し込みください。

### ご入会に必要なもの

#### ・クレジットカード情報

ご入会はこちらの▼QRコードから▼

※月会費はクレジットカードでの引き落としになります。  
※ご不安な方はお電話、もしくは窓口にお問い合わせください。



### 子どもスイミングは裏面をご覧ください



インフロニア草津アクアティクスセンター

INFRONEER KUSATSU AQUATICS CENTER

TEL.077-596-3775

〒525-0037 滋賀県草津市西大路町13番10号

草津アクアティクスセンター 検索

Instagram



LINE

