

2025年4月スタート 高陽ドルフィンの「新・大人コース」



- ・運動不足解消
- ・ダイエット効果
- ・体幹, 筋トレ
- ・リラクゼーション等

※効果には個人差があります

NEW
ママパパ
会員割



START

無料体験実施（お電話または二次元コードよりお申込）

ママ＆パパも一緒に楽しく健康に！

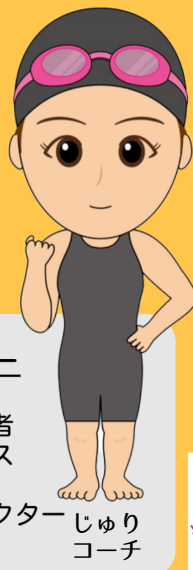


水の抵抗と浮力を活かして関節にやさしく全身を鍛える**アクアビクス**、楽しく脂肪燃焼できる**ZUMBA**、体幹を鍛えて姿勢を整える**ピラティス**。新たにこの3つのプログラムが加わり、さらに充実したレッスンへ！

新しいラインナップの4つのねらい



私達がサポートします！



指導部門リーダー

- ・健康運動実践指導者
- ・アクアフィットネスインストラクター
- ・高齢者インストラクター じゅりコーチ
- ・泳力認定指導員



厚生労働省認定えるぼし「3つ星」企業

パーソナルレッスン(個別指導)

- ・スイムパーソナル
 - ・水中運動パーソナル
- (45分間)

月・水 11:15~12:00
おひとりおひとりのカラダの状態、ご要望にあわせたメニューにて個人レッスンを実施いたします(事前のご予約が必要です)

このチラシをお持ちの方1名につき
パーソナルレッスン 1回無料!

(4/28迄にご予約分)

初めての方も安心
あなたに合わせた**個別指導!**

さらに4/28迄にご入会で
グループレッスン1ヵ月無料!!
(同一コース6ヵ月在籍条件)

Be Tough. Be Kind. 一たたくまじさとやさしさを育むレッスンをー

(一社)日本スイミングクラブ協会 加盟校



高陽ドルフィンクラブ

こうようどるふいん

お問合せ・お申込みは

〒739-1731 広島市安佐北区落合2丁目15-5 JR玖村駅そば TEL **082-843-6161**

4月7日 月 新レッスンスタート

大人コース料金表

月会費	●一般会員 : 各プログラムを単独で受講した場合の料金となります。 ●プール会員 : 成人スイムまたは水中運動を受講される方の料金となります。 ●ママパパ会員 : お子様当クラブ会員の場合の料金となります。				
プログラム	エリア	開催日時	一般会員	プール会員	ママパパ会員
成人スイム(初級~上級)	プール	月・水10:00~11:00 (※月6回)	7,700	7,700	3,300
水中運動(シニアいきいき)			7,700	7,700	3,300
アクアビクス NEW		月・水11:15~12:00(※月6回)	6,600	無料	3,300
スイムフリー(自由遊泳) NEW		月・水11:15~12:00(※月6回) 月・水・金18:50~19:50(※月8回) 土11:45~13:15(※月4回)	※1回料金参照	無料	※1回料金参照
フレイル予防(チェック&体操) NEW	スタジオ	月1回(※月初月曜または水曜) 11:00~12:00		無料	無料
ピラティス NEW		金10:00~10:55 (年間43回)	4,400	3,300	3,300
ZUMBA NEW		金11:00~11:55 (年間43回)	4,400	3,300	3,300
ピラティス+ZUMBAセット NEW		金10:00~11:55 (年間43回)	6,600	4,400	4,400
使い放題プラン(上記全プログラム利用可)				9,900	6,600
バス乗降確認システム利用料(送迎バス利用の方)			550	550	550

●プールプログラムを含めた2つ以上のプログラムをご利用の場合、「使い放題プラン」の方がお得です。
※気象警報の発令などの安全上の理由でプログラムが休講となる場合もございます。(代替開催はございません)
※短期教室実施中(夏休み期間中等)はプログラムが休講となる場合もございます。(代替開催はございません)

1回利用料金	●プールプログラムを1回単位でご利用された場合の料金となります。				
プログラム	エリア	開催日時	一般会員	プール会員	ママパパ会員
パーソナルレッスン (成人スイム/水中運動) NEW	プール	月・水11:15~12:00 (事前予約制)	6,600	4,400	4,400
アクアビクス NEW		月・水11:15~12:00(※月6回)	1,600	無料	770
スイムフリー(自由遊泳) NEW		月・水11:15~12:00(※月6回) 月・水・金18:50~19:50(※月8回) 土11:45~13:15(※月4回)	1,100	無料	550

入会時諸費用

入会事務手数料	2,200	入会セット(会員カード,傷害保険登録手数料)	1,100
+初回月の月会費		送迎バス登録事務手数料(利用者のみ)	3,300

※入会時諸費用は現金またはクレジットカード(VISA/MASTER/JCB)またはPayPayでのお支払いとなります
※2ヵ月目以降の月会費のお支払いは指定金融機関(ゆうちょ銀行または広島銀行)からの口座引落となります



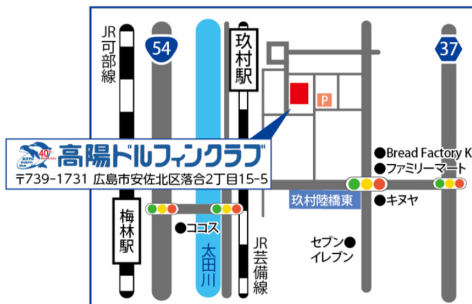
送迎バスルート

【運行プログラム】成人スイム および 水中運動(月・水)

- 戸坂・高陽方面(戸坂,千足,小田,口田,落合)
- 東原・八木方面(東野,東原,中筋,川内,緑井,八木)

※バス停や定員の空き状況につきましては、お気軽にクラブまでお問合せください

●4月はチラシ特典&入会事務手数料0円!



手ぶら体験セット

プールPG体験時にご希望の方は、水着×キャップ×タオルセットを貸出いたします
(1回1,100円(税込))
数量が限られていますので事前にお電話にてご予約ください。

