Anniversary

おかげさまで 35周年 Anniversary

10月組・11月組ご入会限定

ご入会後6ヵ月間休会・退会・クラス変更不可

ご入会時に必要なもの
・初年度年会費（2,200円）・通帳・届出印
こどもクラスのみ上記プラス・写真2枚・指定用品代

入会金
（通常 5,500 円）
0円

さらに体験された当日のご入会で
初月組会費
無　料

参加特典

先着35名様
参加賞贈呈

こどもスイミングご参加の方
レッスン内認定
ワッペンプレゼント

期間中1回500円（ワンコイン）で体験いただけます。

2回目体験ご希望の場合は、通常の体験料金となります。

ご希望日時の前日までにご予約ください。

但し、ご希望の曜日・時間に添えない場合がございます。ご了承いただきますよう、お願い致します。

ベビー 体操スイミング

6ヵ月～2才6ヵ月までのお子様と保護者様

火・金　11:15~12:00
土曜日　16:30~17:15

月会費のご案内
フリー出席制
4,510 円

親子のスキンシップをプールで楽しみませんか。
水の中では重さを感じない分、お子様とのコミュニケーションもとれ、笑顔があふれます。
日々の成長も実感できるベビースイミングをぜひ！

幼児 スイミング

BB	1才6ヵ月～3才	水	11:00~12:00
B	2才～未就学児	月水木	14:45~15:45
C	3才～小学2年生	月～金	15:30~16:45

月会費のご案内
週1回 6,600 円
週2回 8,250 円
週3回 9,900 円

初めてのお子様大歓迎です。まずは水慣れからはじめ、個人の年齢や泳力に合ったクラスでのレッスンなのでご安心ください。

水着・キャップ　お持ちのものでご参加できます。

E-ジム おとなフィットネス

高校生以上対象

初めての方
大歓迎
多彩なレッスンがあります。
スタジオレッスンは1レッスンのみとなります。

マシーンジム
自主トレコース
月～土まで営業時間内で90分間ご利用いただけます。

動きやすい格好（服装自由）でご参加ください。

月	ボルドプラ	10:30~11:15
	ストレッチ&コンディショニング	11:25~12:10
	ハワイアンフラ	20:00~21:00
火	しなやかダンスエクササイズ	10:45~11:30
	ストレッチ&筋トレ	11:45~12:30
	ZUMBA	19:30~20:15
	バレトン	20:30~21:15
水	たのしくエアロ（初級）	10:30~11:15
	姿勢改善&ヨガ オススメ	11:30~12:30
	バランスコーディネーション	19:30~20:15
	ストレッチ&コンディショニング	20:30~21:15
木	ZUMBA GOLD オススメ	10:45~11:30
	バレトン	11:45~12:30
	初級エアロ オススメ	19:30~20:15
	ヨガ	20:30~21:30
金	初級エアロ オススメ	11:15~12:00
	ひきしめエクササイズ	12:15~12:45
	ヨガ	13:00~14:00
	ヨガベーシック&メディテーション	20:15~21:30
土	ヨーガ	11:00~12:00

体育

「できた」を「できる」へと自信もつく！

動きやすい格好（服装自由）でご参加ください。

月会費のご案内
週1回 6,600 円
週2回 8,250 円
週3回 9,900 円

3才～未就学児
水・金　14:45~15:45
土曜日　13:00~14:15
日曜日　9:00~10:00

5才～8才
月水金　15:30~16:45
土・日　9:00~10:00

小学生以上
月火水金　16:30~17:45
土曜日　10:00~11:00
11:00~12:00
14:00~15:15
日曜日　10:00~11:00

おとなスイミング

ストレス解消、リハビリ、健康維持に
気持ちのいいプールでリラックスしませんか。

ご利用時間

月～金	土曜日
10:00~15:30 19:00~21:30	12:00~13:30 17:30~21:00

対象
高校生以上

上記の時間内で120分自由に遊泳をご利用いただけます。（レッスン参加可能）
ご利用時間はクラスによって異なります。
水着・キャップはお持ちのものでご参加できます。

キッズダンス

今回イベント出演のため、体験はできません。
ご見学は自由となっております。ご了承ください。

4才以上

初　級	16:00~17:00
初級～中級	17:05~18:05
中級～上級	18:10~19:10

毎週土曜日

月会費のご案内
月4回 6,600 円

全て税込価格です。

ナイススポーツプラザ

〒679-0205　加東市北野452-1

ご予約・お問合先
0795-48-5459

営業時間
■月～金　10:00 ～ 21:30
■土曜日　9:00 ～ 21:00
■日曜日　9:00 ～ 13:00
■祝　日　10:00 ～ 20:00

ナイスHP

E-ジム西脇

〒677-0054　西脇市野村町233-2

ご予約・お問合先
0795-23-3126

営業時間
■月～金　10:00 ～ 22:00
■土曜日　10:00 ～ 21:00
■祝　日　10:00 ～ 20:00
■日曜日　休館日

E-ジムHP