

新設 100才まで元気に歩いて人生を楽しもう!

65才以上の方

水中ウォーキング教室

火・土曜日
12:30~14:30

足腰が弱くて歩くのに自信がないから!元気に歩けるようになりたいから!

こんな人におすすめ

- コロナが怖くてほとんど外出していない
- 家の中でも転びそうになる
- 足が細くなったような気がする
- 肩こりが治らない

コチラからレッスン風景の様子がご覧いただけます



水深
1mで
安心!



1回無料体験
できます!

★はじめてでも意外と動ける!
はじめてでも楽しめる!

水がからだを
支えてくれるから!

陸上での運動があぶなっかしい方や運動はあまりやったことがない方、水の浮力で肩まで水に入ると足腰にかかる重力は陸上の10分の1になります。

水の抵抗で筋肉が蘇ります。足を大きく開いたり、ももを高くあげるなど、陸上ではできない動作が無理なくできます。全身水に包まれると気分も爽快!さあ体力をつけましょう。

水中ウォーキング
会員料金

月4回 6,600円

月8回 8,800円

水中ウォーキング教室では 入退館時間/12:30~14:30

カウンセリング(15~30分)

- 健康運動指導士による問診
(月に1回又は随時相談による)
- 歩行・関節等のチェック
- 問診による(運動強度見極めなど)

水中ストレッチ・
水中ウォーキング(30分)

- 個々の体力・機能にあわせて
筋力・柔軟性の改善。

プールで自由水泳、
お風呂でゆっくり(60分)

- 身体をあたためて帰りましょう。



生徒さんの声

N様(70代)

股関節の手術をして車イス生活、歩けるようになって足運びが遅く、歩くのがやっとでした。水中ウォーキング教室に入会し、最初はプールに入るのがやっとでしたが、今は足の運びが早くなり、1歩1歩自信を持って歩けるようになりました。またプールに入った後、歩くのがすごく楽になったのを実感しています。陸上での歩行などが不安な方は、水中ウォーキング教室に参加するといいですよ

陸では困難な動きを水中では楽に動かすことができ、仲間とワイワイ笑いながら運動できています!



こんな方におすすめ!!	会員種別	月会費	利用時間
便利にお得 プライベートロッカー付・ タオル(大・小)レンタル付	ゴールド	14,850円	全営業日・ 営業時間内 いつでも 利用可能 月・火・水 10:00~22:00 土・日・祝 10:00~20:00
いつでも自由	レギュラー	11,330円	
ご家族の2人目から レギュラー会員と同居 家族で、同口座引落し	ファミリー	8,800円	
16~25才はお得	アンダー 25	6,930円	
ご家族が お留守の間に	デイ	9,460円	月・火・水 10:00~17:30
お勤めの 帰りや休日に	ナイト ホリデイ	9,460円	月・火・水 17:00~22:00 土・日・祝 10:00~20:00
休日のみ ご利用の方に	ホリデイ	7,590円	土・日・祝 10:00~20:00
新設 元気に 歩くために	水中 ウォーキング	月4回 6,600円 月8回 8,800円	火・土 13:00~13:45
リハビリの方にも	流水健康 教室会員	月4回 8,800円	月4回 (各曜日定員6名) 入館後、2時間までプール・ お風呂がご利用できます
お風呂だけ 入りたい方に	お風呂	6,600円	全営業日・営業時間内1日1回

★法人会員についてはお問い合わせください。

会員募集

りらいぶ

キッズスイミング・キッズダンス

今しかない大切な成長期に!!

現代の子供は、身長は高くなったが体力がない!正しい姿勢が保てない。すぐ疲れる。真っすぐ立つ、背筋を伸ばして座る等の姿勢維持ができない子が多い。成長期の運動不足は、健康維持は元より人生設計にも影響してきます。



★水泳はのびのびと無理なく全身運動ができる。
大切な成長期のカラダに合わせてできる最も適した運動です。

まずは
お試しをして
みませんか?

キッズ
スイミング

園児(4才)~小学生

- 日程/毎週木曜日
- 時間/◎コース 15:30▶16:30
○コース 16:30▶17:30

現会員と一緒に
レッスンできます。

月会費 7,920円

兄弟割引
2人目から
500円引き

お試し教室
5,500円/4回

キッズダンス

■日程/毎週月曜日

- 時間/①16:45▶17:45 年長~
②17:45▶18:45 小4~

月会費 6,600円

お試し教室
4,400円/3回
6月は1回無料

スイミング・ダンス
お試しから引きつづき
7月開始の方には

入会特典

※6ヶ月以上継続の方へ
適用となります。

特典1

入会金 5,000円
事務手数料 3,300円

0円

特典2

お試し受講料
キャッシュバック!!

特典2

スイミングスクール用品
3点プレゼント!! (スクールバッグ・
キャップ・くつ袋)
※キッズダンススクールはくつ袋プレゼント。

特典4

水泳教本
プレゼント!!
※スイミングスクールのみプレゼント。

泳げる
ようになる
だけ
じゃない!!

ライブスポーツのキッズ用 絵で見る水泳教本ができました!



定価1,500円(キッズ会員限定)

- 子供と一緒に絵本として
- 級別泳ぎのコツ
- たくましく生きていくために
- 動画も随時入ります

この練習は何のため?

ギャラリーで子供達の練習にあわせて、
教本をめくってみるのもおもしろい!!