

# アサヒスポーツクラブ千里 大人会員コース・料金表・教室案内

2019.10月～

※価格は全て消費税込みとなっております。

コース	利用曜日	利用時間	月会費	入会金・年会費
平日会員	月曜日～金曜日	9:00～22:30	8,030円 (本体価格7,300円)	入会金 3,300円 (本体価格3,000円)  年会費 3,850円 (本体価格3,500円)  ●会員の方はコース時間外でも 660円でご利用できます。
ナイト会員	月曜日～土曜日	17:00～22:30	7,480円 (本体価格6,800円)	
	日曜日	13:00～17:00		
週末会員 (祝日も可)	金曜日～土曜日	9:00～22:30	6,380円 (本体価格5,800円)	
	日曜日	10:00～17:00		
個人会員	月曜日～土曜日	9:00～22:30	9,790円 (本体価格8,900円)	
	日曜日	10:00～17:00		
ペア会員	月曜日～土曜日	9:00～22:30	8,580円 (本体価格7,800円)	
	日曜日	10:00～17:00	(1名様分)	

※12月～3月は営業時間が22:00までとなります。

\*日曜日は自由遊泳・ビシター利用ができます。【一般】大人1,100円

## ☆プール☆

教室名	時間	強度	難易度	内容
水中ウォーキング	30分	★	★	水の特性を生かし、ウォーキング・ジョギングを行います。
水中運動	30分/45分	★	★	腰痛、膝関節の改善、リハビリ等、体のケアを水中運動で改善していきます。
健康流水	30分/45分	★	★	水中運動と組み合わせて流水をいろいろな箇所に当てて頂きます。
ショートアクア/アクアピクス	30分/45分	★～★★	★～★★	水のパワーを最大限利用し、音楽に合わせた楽しい水中運動を行います。
水泳教室 初級	60分	★	★	呼吸方法を中心に初歩のクロール・背泳25mを習得します。
水泳教室 中級	60分	★★	★★	クロール・背泳25m以上。平泳ぎ、バタフライを習得します。
水泳教室 上級	60分	★★～★★★★	★★★★	有酸素運動を基本に、4泳法を満遍なく練習します。
水泳教室 マスターズ	60分	★★★★	★★★★	持久力、泳力の向上を目指します。
基本水泳教室	60分	★	★	泳ぎの基本を種目別に指導します。
上級向け水泳教室	60分	★★～★★★★	★★★★	好きな種目を伸ばしたい方。

## ☆スタジオ☆

教室名	時間	強度	難易度	内容
ストレッチ体操	30分	★	★	運動前のストレッチは怪我防止になります。体を温めて、血液循環を良くします。
コンディショニング	30分	★	★	ストレッチをベースに体の調子を改善します。
簡単サーキット	30分	★	★	流行りの音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪
ボールエクササイズ	30分	★	★	60cmのボールを使って、腹筋、背筋、バランス感覚を鍛えます。
貯筋ステップ	30分	★	★	踏み台昇降運動です。アウターとインナー、両方の筋肉を刺激してバランスよく体幹を鍛えます。
青竹&ストレッチ	30分	★~★★	★~★★	青竹を使ってステップ&ストレッチで体をほぐしましょう。
エンジョイチェア	45分	★	★	イスを使ったエアロピクスです。膝が悪い人、高齢者の方でも大丈夫！
骨盤ビューティペルヴィス	45分	★	★	簡単な動きで骨盤を整え、筋膜をほぐし全身を改善していくプログラムです。
きれいになるヨガ	45分	★	★	色々なスタイルのヨガを取り入れて全身を調整します。
ビューティヨガ	45分	★	★	①タイ式のヨガ-2500年の歴史のある健康体操②立ちポーズが多めの体力UP & 下半身強化
ボクシング&シェイプ	45分	★~★★	★	ボクシングの基本動作&アレンジを加えたプログラムです。
ボディシェイプ	45分	★~★★	★~★★	筋力・ボクシングトレーニングなどを取り入れて行います。
エアロピクス(初級・中級)	45分/60分	★~★★	★~★★	有酸素運動の基本です。音楽に合わせて楽しく体を動かして下さい。
エアロ&ステップ	45分	★~★★	★~★★	エアロピクスとステップ台を使った有酸素運動です。
ZUMBA	45分/60分	★★	★★	ラテン系の音楽とダンスをエクササイズに融合させたプログラムです。
フリースタイルヨガ	60分	★	★	ヨガの基本動作をゆっくりと行います。
腰回り体幹エクササイズ	60分	★	★	体幹を中心としたエクササイズ、おなか回りに効果的です。
はじめてヒップホップ	60分	★	★	ダンスの基本動作を楽しみながら習得します。
バレトン	60分	★~★★	★~★★	フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り入れた有酸素系のエクササイズです。
フラダンス	60分	★~★★	★	ハワイアンミュージックに合わせてゆったりダンス。心も体もほぐしましょう。
太極拳	60分	★★	★	ゆっくりとした動きで、忙しい日常から開放され、心からリラックスできます。
ラテンエアロ	60分	★~★★	★~★★	ラテンのリズムに乗って楽しくエクササイズ。ウエストシェイプに効果的です。
のびのびエアロ	60分	★★	★★	軽快なリズムに合わせて楽しくのびのびと体を動かし、キレイを目指すプログラムです。
パワーヨガ	60分	★★	★★	体幹を意識したヨガ。
ピラティス	60分	★★	★★	体に余計な負担をかけずにコアの筋肉を整えます。
ヨーガ	90分	★	★	柔軟性の向上、集中力のアップ、呼吸法によって身体の奥深い層からリラックス