

成人コース

水中ウォーキング、アクアビクス、初～上級指導、水中バレーボールなど楽しいレッスンがたくさん！

今だけ初回月会費無料！

★キャンペーン期間；2/1～2/28(日曜日と2/10はお休み) ★入会金と保険料は別途必要 ★3ヶ月間の継続が必要です。

アクアビクス

泳法指導

水中マシン

水中バレーボール

流水浴

ラジウムイオン温泉

遠赤外線サウナ

泳ぐ・歩く・体操・流水浴・温泉・サウナ、
ぜ～んぶできます！もちろん自由にするのもアリ！

送迎バスが迎えに
いきますよ！



☆正保・会富・並建・護藤・白藤・川尻
☆城山・八島・田崎・春日・戸坂
☆高橋・河内
☆熊本駅前・古町・上近見

・送迎バスは朝の部のみ運行します。
・運行の曜日等はお問い合わせください。



コース	利用時間	月謝
朝の部	平日 9:30～13:00	月5回～ ¥4620～
	土 9:30～16:00	
夜の部	平日 15:00～21:30	毎日 ¥4,400
	土 9:30～16:00	

※25mプールが使用不可時間帯有り。

レッスンの内容など詳しくお知りになりたい方は
お電話いただくかホームページでご確認ください。

【高齢者向け】介護予防のための水中トレーニング

いきいき水中運動教室

○膝や腰が痛い方や陸上では負担が大き
思うように運動ができない方。
○健康の維持・向上をしたい方。

料金	8回券 ¥11,000
時間	平日 ①12:15～14:15 ②13:00～15:00
	土 12:30～14:30



※どなたでも参加できます ※ご自宅までの送迎付き
※見学・体験随時受付ます

【理学療法士監修】水中運動 機能訓練特化型

デイサービスセンター 流泳館

～水中で体を動かすためのデイサービス～

浮力	足腰の負担が軽減され可動範囲がひろがる。
抵抗	身体が柔軟になりストレッチ効果と筋力トレーニングに効果大。
水圧	血液・リンパ液の流れが良くなり脂肪も効率良く燃焼される。
水温	自律神経が刺激され免疫力がアップする。

「水」には、人を健康にする
不思議な力が満ちています



ジュニアスイミング・マスターズ(成人)スイミング・いきいき水中運動教室・デイサービス流泳館

全てのお問い合わせ

流泳館 熊本西部スイミングクラブ

〒860-0064熊本市西區城山半田4-6-18(西区役所そば) TEL096-329-6660 [ホームページ] <http://ryueikan.com>