

充実のスタジオレズンプログラム

月	火	水	木	金	土
10:30(45) 太極拳	10:30(40) ウォーキング エアロ	10:20(15) ストレッチ	10:30(90) ヨガスクール 【4F武道場にて】	10:20(40) ピラティス	10:15(15) スタジオ入門
11:45(75) フラダンス 【第1・3週のみ】	11:20(40) フィットネスヨガ	10:40(60) 3B体操	10:30(45) ウォーキング エアロ	11:05(30) ショートエアロ	10:35(45) ウォーキング エアロ
19:30(75) フラダンス 【第1・3週のみ】	19:45(50) ヨガ& ピラティス	19:30(75) フラダンス 【第2・4週のみ】	11:30(30) ステップエクサ	19:30(20) 美・ストレッチ	
19:50(45) ピラティス 【第2・4週のみ】	20:45(50) エアロ& コアリズム	19:50(45) ピラティス 【第1・3週のみ】	20:00(50) ジョギング エアロ	20:00(90) ヨガスクール	
20:50(45) ステップエクサ			21:00(40) ストリート ダンス		



▲清潔感のあるアメニティエリア▼

全部で14種類の会員種別から自分に合ったものをチョイス

フリー会員 利用時間制限なし! 好きな時に好きな だけ利用OK! 月会費 ¥8,925	平日フリー 平日 10時~22時 主婦を中心に女性 に人気の種別! 月会費 ¥8,400	モーニング・ナイト 「モーニング会員」 平日 10時~14時 「ナイト会員」 平日 18時~22時 各土・祝1日OK 月会費 ¥7,350	シルバーモーニング 平日 10時~14時 65歳以上の方に お得な料金プラン! 月会費 ¥5,250
月4会員 月4回いつでも 利用OK! 週1ペース運動を 気軽に始めよう! 月会費 ¥5,775	シルバー 60歳以上の方が いつでも利用可能 健康生活始めませ んか? 月会費 ¥7,350	フルムーン 夫婦合わせて100 歳以上の方々が いつでもご利用で きます。 お2人で健康に! 月会費 ¥12,600	アフタヌーン 平日 14時~18時 午後の時間を有効 利用! 月会費 ¥5,250
ファミリー 同一世帯の家族 3人の方々がいつ てもご利用できま す! 目指せ! 健康 一家! 月会費 ¥18,900	U25 25歳以下の方が 平日 18時~22時 土・祝一日利用OK 月会費 ¥6,300	十坪ジム リハビリや競技能 力向上に役立つ最 新マシンを完備! 高齢者にも安心し てご利用頂けます。 月会費 ¥5,775~	スクール 「ヨガスクール」 女性に人気のヨガ 木曜 10:30 金曜 20:00 90分のヨガスクール! 月会費 ¥7,350 「フラダンス」 月2回のお手軽 本格フラ! 第1・3月曜 11:45&19:30 第2・4水曜 19:30 各75分 月会費 ¥3,990

初心者にやさしいプールレズンプログラム

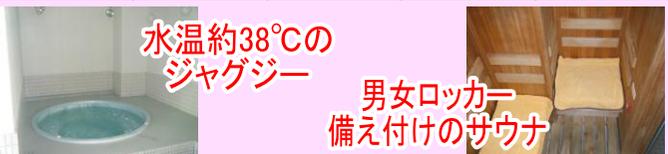
月	火	水	木	金
10:30(50) 初心 初級	10:30(50) はじめてクロール	10:30(50) 初心 初級	10:30(50) はじめてクロール	10:30(50) 初心 初級
11:30(30) 水中ウォーキング	11:30(30) 水中ウォーキング	11:30(30) アクアジョグ	11:30(30) 水中ウォーキング	11:30(30) 水中ウォーキング
12:10(60) 中級 上級	12:10(60) 中級	12:10(60) 中級 上級	11:30(30) ステップエクサ	12:10(60) 中級 上級
19:30(60) 中級	19:50(50) 初心 初級	20:30(30) アクア エクササイズ	19:50(50) 初心 初級	20:35(60) マスターズ 練習会
20:35(60) 上級		20:35(60) 上級	20:35(60) 中級	



▲充実のマシジム



▲25m 8コースのプールエリア



※上記のレッスンは通常営業時のスケジュールです。

初めての方でも安心してご利用頂けます。
 私たちは初心者にやさしいクラブを提供します。



どの会員種別も施設が使い放題!

※一部スクールを除く

営業時間: 平日 10:00~22:00 土・祝 10:00~18:00
 休館日: 日曜日・月末(当クラブカレンダーによる)
 〒669-2212 篠山市大沢 2-9-7 KOSUGI 彩華ビル 受付2F

見学いつでもOK
 お気軽にお問い合わせください。
 心よりお待ちしております。

HPには最新&健康情報が満載!
 今すぐアクセス!

彩華スポーツクラブ 検索

さいか
彩華スポーツクラブ
 TEL. 079-594-5205