

ラ・フィット～Light Fitness～

これからの人生を、明るく楽しく過ごす為に必要な事

これからの人生で一番大切な事は、自分がやりたい事をトコトン楽しむ事。
 第二の人生を歩むためには、今の健康を維持することがとても大切です。
 1週間に1時間、軽めの運動で体を動かして、心も身体も軽やかに過ごす習慣を
 A-1がサポートさせていただきます。
 同年代の楽しい仲間と一緒に「ワクワク楽しい」時間をスタートしませんか？

■クラス内容

曜日	時間	クラス名	会場	定員	備考
月曜日	13:10~14:10	NEW らくらく水中体操	プール	15	からだを大きく動かして、らくらく脂肪燃焼!! のびのび運動したい方にオススメです。
火曜日	12:30~13:30	ひざ・腰あんしんプール運動	プール	15	膝や腰への負担が少ないプールで体を動かすクラスです。運動はしたいけど、足腰に不安のある方にオススメです。
水曜日	12:30~13:30	大人のはじめてスイミング	プール	15	水に慣れることから、水に浮く、泳ぐ練習をします。泳ぎに挑戦してみたい方、初心者大歓迎です。
木曜日	10:00~11:00	毎日元気にチェア(イス)体操	スタジオ	15	床に座ったり、イスに腰かけて、手軽にできる体操やストレッチをします。体がスッキリ、軽くなります。
金曜日	12:30~13:30	60歳からのプールウォーキング	プール	15	体の負担が少なく、「のびのび動けて気持ちいいね!」、「よく眠れるようになったよ」と人気ナンバーワンクラスです。

■料金プラン

会員	月会費・料金	内容	クラス登録
月2回	1,600円	お忙しい方に、まずは月2回運動を実践したい方に最適です。	希望クラス登録
月4回	3,000円	毎週1回の運動で、運動習慣を身に付ける為に最適です。	
月8回	5,600円	週2回の運動は、確実な実感を得られます。より成果を出したい方に最適です。	
回数券	10,000円	6ヶ月有効チケットで、お好きなクラスをお時間が空いた時にご利用いただけます。	登録なし ※クラス要予約

■プールフリー会員

月会費4,320円 利用時間 月曜～金曜日 11:15～14:30

(上記クラスへの参加は、別途お申し込みが必要です。)

プールのスケジュールに合わせ、ご自身でプールコースを自由にご利用いただけます。



■施設利用について

運動教室終了後、プールサイドジャグジー(水着着用) & シャワーのご利用をいただけます。
 運動後の疲れをゆっくりと癒してください。



■申し込み方法

- ご希望の教室をお決めいただき、スクール受付にて手続きをお願い致します。
- 料金の支払いは、お手持ちの銀行口座より引き落としとさせていただきます。銀行口座の詳細のわかるもの、銀行の届出印をご持参ください。
- その他、御不明な点が御座いましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

お問合せ・お申込
 A-1スポーツプラザ吉原店
 Tel:0545-51-5757