



# 富来B&G海洋センター「フレア」ミスノレッスンプログラム 2019年10月より

	火	水	木	金	土	日
8:00						
9:00						
10:00		らくらく 4泳法初級 10:15~11:15				
11:00						
12:00						
13:00	ボール運動 13:30~13:45		ボール運動 13:30~13:45	ボール運動 13:30~13:45		
14:00	アロマストレッチ 14:00~14:30		らくらく 4泳法中級 14:15~15:15	アロマストレッチ 14:00~14:30		
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00		ピラティス 19:30~20:15		らくらく 4泳法中級 19:00~20:00		
20:00						

	施設利用料金				
	1回券	年間利用券			団体利用 (1人あたり)
		1人用	3人用家族券	5人用家族券	
一般 19歳以上	520円	20,950円	37,710円 同一家族内で 3人まで登録可能	56,570円 同一家族内で 5人まで登録可能	310円
中・高校生	310円	13,090円			200円
小学生 4年生以上	200円	8,900円			100円
小学生 3年生以下	100円				50円
未就学児	無料				10人以上で適用 65歳以上は5人以上で適用
前売券	3,140円券 (200円分付加)	5,230円券 (520円分付加)	10,470円券 (1,560円分付加)		

## スタジオ・プールレッスンプログラム

### ◆スタジオプログラム◆

レッスン名(時間)	1回参加料	レッスン内容
ボール運動(15分)	年間券の方 無料!	ミニボールを使った運動を行います。主に腹筋を鍛えるのに効果あり! (年間券をお持ちでない方は、1回参加料200円となります。)
ピラティス(45分)	760円	呼吸法を主体とした軽運動。骨盤、肩甲骨の位置を整えます。
アロマストレッチ(30分)	510円	アロマを焚きながらストレッチを行います。 心身ともに深くリラックスできます。

※レッスン開催日、内容は変更になる場合があります。

### ◆プールプログラム◆

レッスン名(時間)	1回参加料	レッスン内容
らくらく4泳法初級(60分)	1,020円	4泳法の基礎から学びます。 完泳と、泳力・持久力アップを目指し練習します。
らくらく4泳法中級(60分)	1,020円	4泳法の完泳と、泳力・持久力アップを目指し練習します。 ※クロールで2.5m以上泳げる方が対象です。

※レッスン開催日、内容は変更になる場合があります。

### ◆レッスンご参加方法◆

①まずは気軽に参加したい!

↓  
1回参加料をお支払いください。※プールプログラムは施設利用料金が必要です。

②いろいろなレッスンに何回も自由に参加したい!

↓  
「レッスンフリーパス」を購入ください(1ヶ月4,070円)

#### 【ご注意】

- ◎別途施設利用料金が必要となります。※年間利用券をお持ちの方は施設利用料金は不要です。
- ◎入会金・登録料は一切ございません。
- ◎きつす・ジュニアスイミングスクール・選手コースは「レッスンフリーパス」の対象外となります。

◆お問い合わせ先◆ 富来B&G海洋センター Tel.0767-42-8088 月曜定休  
指定管理者 ミズノスポーツサービス(株)