

# INFORMATION

## MASTERS



マスターズコース  
～ごあんない～

やさしいプログラムでお待ちしております。  
KASHIMA SWIMMING CLUB HOJO

### マスターズコース (16歳以上)

## 人にやさしいスポーツクラブ。

体力に合わせたプログラムをお選びください。  
無理なく、楽しく健康づくりしていきましょう。



#### スイミングレッスン

個人の泳力や体力に合わせて無理なく泳ぐことを目的としています。  
初級から上級まであります！

- 火・木/11:30~12:10
- 水・金/19:30~20:10

#### 水中健康(ウォーキング)

泳げない方も大丈夫!!  
水の浮力でひざや腰に負担がかからず、どなたでもできる運動です。

- 水・金/11:30~12:00

#### 腰痛ストレッチ 陸上

陸上で行います。こわばった身体をやさしくほくしていきます。筋肉を柔軟にし、血液の循環を促進します。

- 火・木/12:40~13:10
- 土 /11:45~12:15

#### フリースイミング

自分の体力に合わせて自由に泳げるコースです。ウォーキングコースもありますので泳げなくても大丈夫!!

- ご利用時間はマスターズプログラムにてご確認ください。

ご入会に  
必要なもの

- 入会金/3,240円 ●年会費/2,160円 ●月会費/1カ月分
- 銀行口座番号・銀行届出印(愛媛銀行・伊予銀行・愛媛信用金庫)

※月会費は銀行自動引落システムです。

#### マスターズコース料金表

	内容	スイミング レッスン	水中健康	ストレッチ	フリー スイミング	月会費
A会員	すべての レッスン受講可	○	○	○	○	7,020円
B会員	レッスン2種目選択+ フリースイミング	←	2種選択	→	○	5,940円
C会員	フリースイミング	—	—	—	○	5,400円

#### マスターズプログラム

時間	火	水	木	金	土	日
10:00						
11:00	フリー 10:00~15:00	フリー 10:00~15:00	フリー 10:00~15:00	フリー 10:00~15:00		
12:00	水泳 11:30~12:10	健康 11:30~12:00	水泳 11:30~12:10	健康 11:30~12:00	ST 11:45~12:15	フリー 10:00~15:00
13:00	ST 12:40~13:10		ST 12:40~13:10		フリー 11:35~13:30	
14:00						
15:00						
16:00						
17:00					フリー 15:00~18:00	フリー ・フリースイミング
18:00						健康 水中健康
19:00	フリー 18:30~21:00	フリー 18:30~21:00	フリー 18:30~21:00	フリー 18:30~21:00		水泳 ・スイミングレッスン (初級~上級)
20:00		水泳 19:30~20:10		水泳 19:30~20:10		ST ・腰痛ストレッチ
21:00						

●本クラブは、刺青のある者、伝染病、皮膚病、精神病患者、暴力団関係者の方は入会する事ができません。

2018・04

## かしまスイミングクラブ北条

〒799-2431 愛媛県松山市北条 547 番地 TEL089-993-0166 FAX089-993-0167 <http://www.kashimaswim.co.jp/>  
 <受付時間> ●火~金/10:00~20:30 ●土/9:30~17:30 ●日・祝日/10:00~14:30 <定休日>月曜日