

# キッズコース 対象 3歳~中学生



年齢別ではなくお子様1人1人の泳力に合ったクラスでレッスンをを行います。水泳技術だけでなく、挨拶や集団行動でのルールなども学んでいきます。



	時間	月	火	水	木	金	土
①	9:00~9:50						●
②	10:20~11:10						●
③	11:40~12:30						●
①	15:00~15:50	▲	▲		▲	▲	
②	16:20~17:10	●	●	●	●	●	
③	17:40~18:30	●	●	●	●	●	

▲…幼児コースです。

月会費(税込)	
週1回	8,250円
週2回	9,020円



# 成人コース 対象 高校生以上

## スイミング

アクアビクスや水中ストレッチ、水中歩行などのプログラムや、初心者から上級者まで個人のレベルに合わせて参加できるプログラムを用意しております。



## フィットネス

忙しいあなたにオススメな男女兼用フィットネスです。マシンとジョギングを交互に楽しくサーキットトレーニングで脂肪燃焼を促します。またコンディショニングマシンで体に負担をかけずストレッチ効果が期待できます。



## 高圧酸素ルーム

1.3気圧に調整された高気圧内でゆったりリラックスでき、高気圧酸素が血行を促進し新陳代謝を高めます。血液の循環が促進されることで、疲労回復・ストレス解消・肩こりや腰痛の軽減・ケガの早期治療・二日酔い・美肌・ダイエットなどさまざまな効果が期待されています。



# ベビーコース 対象 生後6ヶ月~2歳まで



色々な刺激を自然に無理なく受け、楽しみながら自発的に運動することで何でもスポンジのように吸収し秘められた能力を引き出していくことができます。



水中写真撮影会や  
手形アートなどの  
イベントも  
盛りだくさん!

曜日	時間	月会費(税込)
月・水	11:15~12:00	月4回 4,400円
火・金	14:45~15:30	フリー 5,500円

コース	内容	曜日	時間	月会費(税込)
月4回コース		レッスン(火・木・金)	11:00~11:45	6,820円
月8回コース	プログラムも含め、ご利用いただけます。	レッスン(金)	15:00~15:45	7,920円
フリータイム		月~金	11:00~16:00	9,020円
ワンタイム	指定の時間内なら、お好きなだけご利用いただけます。	月~金	12:00~16:00	4,620円
ビートフィットネス	男女兼用で音楽に合わせてながら楽しく運動します。	月~金 土	10:30~18:00 9:00~13:30	4,400円
高圧酸素ルーム	1.3気圧に調整された高気圧内でゆったりリラックスでき、高気圧酸素が血行を促進し新陳代謝を高めます。	月~金 土	11:00~最終受付17:00 9:15~最終受付12:15	6,050円



# ビートスイミングクラブ佐世保プール

## TEL.0956-33-8178

ビートスイミングクラブ佐世保プール 検索



ビートスイミングクラブ佐世保プールの  
インスタをチェック!!

イベントやキャンペーンの情報が満載です!!

〒857-1162 長崎県佐世保市卸本町283 (営業時間)月~金 11:00~19:00/土 9:00~13:30 (休館日)日曜日・祝日・第5週目(29日、30日、31日)

