

『個人に合わせた泳ぎ方』を大切に

対象	16歳以上	場所	プール
-----------	-------	-----------	-----

フィットネス会員価格

会員価格(週1回) **5,000円(税抜)** /月4回

ビジター価格

一般(週1回) **7,000円(税抜)** /月4回

クラス

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	12:00~13:00 初級/定員10名 中上級/定員10名	12:00~13:00 中上級/定員10名	12:00~13:00 初級/定員10名 中上級/定員10名	12:00~13:00 中上級/定員10名		12:00~13:00 中上級/定員10名
			19:30~20:30 中上級/定員10名	19:30~20:30 中上級/定員10名		

これから始める方でも安心です

成人スイミングは3つのレベルに分かれています。進級テストは有りませんのでご自分のペースでレベルを変える事が可能です。
【初級】はじめてからクロール・背泳ぎ 【中級】クロール・背泳ぎ・平泳ぎ 【上級】4泳法と個人メドレ
※中級、上級は合併クラスとなります

生涯スポーツとしての水泳

陸上のスポーツとは違い、環境に左右されず、運動中の転倒事故の心配もない事から、生涯スポーツとして多くの方に楽しまれて
います。100歳スイマーも日本にはたくさんいます。100歳でも大会に出場し、世界新記録が目指せるのは水泳だけかも・・・

ここが人気のポイント！

- ◆全身運動なので肩こりや腰痛の緩和も期待できます。
- ◆年に1回ジェクサー全店で楽しむスイムフェスティバルを開催します。
- ◆ちょっと難しい!?そこが大人の趣味として人気です。

《赤羽駅南改札口・徒歩3分》

ジェクサー・フィットネスクラブ赤羽

HP: WWW.jexer.jp / 検索: ジェクサー 赤羽

営業時間 平日 9:30-23:00

土 9:00-21:30

日祝 9:00-19:30

各種お手続きの終了時間は別に定めております。

詳しくはお電話でご確認ください。

※毎週月曜 メンテナンス休館

東京都北区赤羽南2-9-47

JR赤羽駅南改札口東出口より 上野方向 線路沿い徒歩
3分

駐輪場(無料) / 駐車場(3時間まで¥100、以降30分
¥150円)

入会手続き時にご用意下さい

VIEWカードをお持ちの方	一般の方
<ul style="list-style-type: none"> ◆VIEWカード ※iiマーク付きは除く ◆入会金:3,000円 ◆入会手数料:2,000円 ※金額は全て税抜価格となります 	<ul style="list-style-type: none"> ◆キャッシュカード (月会費引落とし用) ◆普通口座(個人名義の物) ◆入会金:3,000円 ◆事務手数料:2,000円 ※金額は全て税抜価格となります
ご本人確認書類 (運転免許証・保険証等現住所記載のあるもの)	
月会費 (ご入会当月を含む2ヶ月分)	