

泳げない方でも大丈夫！
水慣れから正しい泳法まで、徹底指導します。

プール講座

女性は女性のみ対象の講座です



受講料 6ヶ月 **25,200円**
1ヶ月あたり 4,200円

3ヶ月 **13,200円**
1ヶ月あたり 4,400円

6ヶ月
コースが
お得!

講座番号	講座名	曜日	時間
170	めざせマスターズ!	水	12:00~13:00
172		土	19:00~20:00
701		月	10:30~11:30
706	水中ウォーク	水	10:30~11:30
703		水	14:00~15:00
704		水	19:00~20:00
705		木	14:00~15:00
708	シェイプアップアクビス	月	19:00~20:00
707	アクビス	月	14:00~15:00
709		木	19:00~20:00
710	アクアヨガ	金	14:00~15:00
711	水中ストレッチ	木	15:30~16:30
820	ロコモ予防に水陸トレーニング!!	火	12:50~14:05
821	エンジョイスイミング! 平泳ぎ	火	14:15~15:00
822	エンジョイスイミング! バタフライ	火	14:15~15:00
712		火	10:30~11:30
713	初心者スイミング	金	10:30~11:30
714		金	10:30~11:30
715		土	10:30~11:30
716	リフレッシュスイミング	火	19:00~20:00
717		金	19:00~20:00
718	水中ウォーク&アクビス	金	19:30~20:30
719	競泳14泳法のテクニク(レベルアップ講座)	月	17:45~18:45
801	親子ベビースイミング(1才~5才)	水	15:30~16:30
802		月	15:20~16:20
803		月	16:40~17:40
804		火	15:45~16:45
805		水	15:30~16:30
806		水	16:45~17:45
812	子どもの水泳	木	16:45~17:45
807		金	15:20~16:20
808		金	16:40~17:40
809		土	13:45~14:45
810		土	15:00~16:00
811		土	16:15~17:15
813	幼児限定子どもスイミング(2才~6才)	土	12:45~13:30
814	受験生(中学生)のための楽しい水泳	土	16:15~17:15
815	泳ぎの苦手な中学生のための楽しい水泳	土	16:15~17:15
816	ジュニア・シンクロナイズドスイミング	月	17:45~18:45

フリータイム利用料金		
当日利用券	プール券	プール回数券(11枚)
受講生	大人 200円 子ども 150円	大人 2,000円 子ども 1,500円
一般	500円	4,000円
中高生	300円	—
小学生以下(2才以上)	200円	—

※フリータイムの時間は事前にご確認ください。
※水着・キャップ・ゴーグルをご用意ください。
※2才半~利用可能です。小学生以下のご利用は子ども1名につき保護者1名の同時入水が必要です。

さらにお得な1ヶ月定期券もあります

プールの時間割

月	火	水	木	金	土	日
701 水中ウォーク (女性)	712 初心者 ウォーク (女性)	706 水中 ウォーク (女性)	713 初心者 (女性)	714 初心者 (女性)	715 初心者 (女性)	1000
820 ロコモ 予防	821 平泳ぎ	822 バタフライ	717 アクビス	718 アクビス	719 アクビス	813 2才~6才
707 アクビス	713 アクビス	703 水中 ウォーク (女性)	705 水中 ウォーク (女性)	710 アクア ヨガ (女性)	809 4才~6才	810 1才~3才
802 4才~6才	804 2才~4才	801 親子 スイミング (5才~小2)	711 水中 ストレッチ (女性)	807 2才キ 小2	811 5才~中3	814 受験生
803 5才~小6	160 161 上級 コース	806 小1~中3	812 小1~中3	808 5才~中3	815 中級生	160 161 上級 コース
816 719 競泳14 泳法	160 上級 コース	160 上級 コース	1900 フリー タイム	160 上級 コース	160 161 上級 コース	160 161 上級 コース
708 シェイ プアップ アクビス	716 リフレ ッシュ	704 水中 ウォーク (女性)	709 アクア ビクス (女性)	717 アク ビス	172 めざ せマ スター ズ	823 エン ジョイ スイ ミング ディ スタ ンス
824 フォー ムス スイ ム4 泳法 フリー タイム (21:00)	819 ドル フィン スイ ム フリー タイム (21:00)	718 水着 ウォー ク& アク ビス	718 水着 ウォー ク& アク ビス	718 水着 ウォー ク& アク ビス	172 めざ せマ スター ズ	823 エン ジョイ スイ ミング ディ スタ ンス

プール特別講座

講座番号	講座名	曜日	受講料
160	上級スイミングコース	火・水 金・土	7,500円(課3割) 8,000円(課4割)
161	上級子どもスイミングコース	火・土	6,300円(課2割)

申し込み前に必ずトレーナーにご相談ください。

受講料 3ヶ月 **7,200円** (6回)

819 ドルフィン・シェイプ・スイム 隔週 水 20:00~21:00

健康維持、リフレッシュ、筋力UP、メタボ対策…。
それぞれに合ったトレーニングをご用意しています。

トレーニングルーム講座

受講料 6ヶ月 **22,050円**
1ヶ月あたり 3,675円

3ヶ月 **11,550円**
1ヶ月あたり 3,850円

6ヶ月
コースが
お得!

講座番号	講座名	曜日	時間
901	シニアフィットネス トレーニング	月	10:00~11:30
902	ゆったりトレーニング	火	10:00~11:30
904	健康への第一歩	火	13:30~15:00
906	エンジョイ・ウォーキング	水	10:00~11:30
916	美しい姿勢や歩き方を学び、 筋トレして体力を作り、 2ヶ月に1度は外へ出かけましょう!	金	13:30~15:00
907	筋力向上トレーニング	水	13:30~15:00
908	レディース・フィットネス	木	10:00~11:30
909	本気(マジ)で 減量!	金	10:00~11:30
911	メタボ 対策	火	18:30~20:00
914	週末リフレッシュ	土	10:00~11:30
915	レディース	土	13:30~15:00
921	あなたもフルマラソン	日	9:45~11:45

フリータイム利用料金		
1回(2時間)	受講生	一般
当日券	200円	500円
回数券	2,000円	3,500円

※高校生以上の方のみ。
※トレーニングウェア・室内シューズをご用意ください。

さらにお得な1ヶ月定期券もあります

プール・トレーニングのご利用で
身体障害者の方のフリータイムは、
特別料金を設定しています。

トレーニングルームの時間割

月	火	水	木	金	土	日
901 シニア フィット ネス	902 ゆた たり トレ ニ ン グ	906 エン ジョ イ ウォ ー キ ン グ	908 レ ディ ーズ フィ ット ネ ス	909 本 気 (マ ジ) で 減 量 I	914 週末 リフレ ッシュ Part I	921 あなた もフル マラソ ン
904 健康 への 第一 歩	907 筋力 向上 トレ ニ ン グ	916 エン ジョ イ ウォ ー キ ン グ	915 レ ディ ーズ	911 本 気 (マ ジ) で 減 量 II	914 週末 リフレ ッシュ Part II	915 レ ディ ーズ
904 健康 への 第一 歩	907 筋力 向上 トレ ニ ン グ	916 エン ジョ イ ウォ ー キ ン グ	915 レ ディ ーズ	911 本 気 (マ ジ) で 減 量 II	914 週末 リフレ ッシュ Part II	915 レ ディ ーズ
911 本 気 (マ ジ) で 減 量 II	914 週末 リフレ ッシュ Part II	915 レ ディ ーズ	911 本 気 (マ ジ) で 減 量 II	914 週末 リフレ ッシュ Part II	915 レ ディ ーズ	911 本 気 (マ ジ) で 減 量 II

500円ワンコイン 骨盤リセット

前日まで要予約
木曜日、金曜日 15:30~16:30~

専任トレーナー
日本水泳連盟公認上級コーチ 後藤 真人
生涯学習1級インストラクター/トレーニング指導士 清松多恵子
高齢者ヘルスサポートトレーナー/介護予防指導士
外部講師 西村みちえ 三重野和幸 西村 聖
斉藤 純子 渡辺 和代 石井 完
高橋知恵美 宇尾 佳子

トレーニングルーム限定! お得なナイトフリーチケット

月・水・金 18:00~21:00(フリータイム)
1ヶ月間1,500円で使い放題!
メタボ克服のチャンスです!

※休館日・休講日をご確認の上ご利用ください
※お申し込みには健康予備調査票のご記入が必要です。
※現在治療中の方や健康診断で指摘事項があった方などは、事前に医師による
診断を受けてお申し込みください。

お申し込みについて

- 受講料は、現金またはお振込でのご入金となります。(6ヶ月もしくは3ヶ月前納制) ●受講料には材料費・教材費は含まれていません。(消費税5%を含む)
- どなたでも受講できます。(高校生以上、子ども講座以外) ●各教室とも定員になり次第締め切ります。募集の結果、受講生の少ない講座は開講しない場合もあります。
- 子ども講座以外のお子様連れの受講はご遠慮願います。(提携託児施設あり)
- ご入金いただいた受講料はご返金できません。
- 受付時間/午前9:00~午後8:00(休館日は除く 日曜は午前9:00~正午)

※講師の都合により講座日の変更および代理人による講座の場合もあります。※台風等の天災で講座ができなかった場合の振替はありませんのでご了承ください。

個人情報の取り扱いについて

受講申込書に記入した大切な個人情報は厳正な管理を行ない、事業の実施に必要な範囲に限り適切に利用させていただきます。あらかじめ本人の同意を得ることなく上記の範囲を超えて利用することはありません。

Wトップウェルネス大分

(旧 おおいた社会保険センター)

TEL.097-544-8551

URL <http://top-wellness.jp/oita/>

選べる260講座以上、自分らしさがきっと見つかる!

HMI ホテルグループ

トップウェルネス大分

ホテルクラウンパレス

旅館

ホテルパルシティ

シーパークホテル
グリーンパークホテル

クレスタホテル

ホテルウェルネス

5つの特徴

- 年会費、入会金無料
- 無料駐車場ご用意
- 6ヶ月割引
- 複数受講割引
- 家族割引

<http://www.hmi-hotel.co.jp>