

● リフレッシュコース 16歳以上(高校生可)の女性 月会費 週1回：7,700円 / 週2回：9,900円

水中運動やストレッチを行います。コーチやクラスの仲間と楽しみながら、ストレスや肩こりの解消、関節痛を和らげます。

週1回コース	水曜日	10:00 - 11:30
	土曜日	10:00 - 11:30
週2回コース	水・土	10:00 - 11:30

● レディースコース 16歳以上(高校生可)の女性 月会費 週1回：7,700円 / 週2回・フリー：9,900円

各種泳法の習得を目的とした女性だけのコースです。初めての方へは、水慣れ・顔つけ等の練習から行いますので、無理なく基礎習得していただけます。美容と健康、ストレスの解消にお役立てください。

週1回コース	月～土	11:00 - 12:30
週2回コース	月・木	11:00 - 12:30
	火・金	11:00 - 12:30
	水・土	11:00 - 12:30
	フリー	11:00 - 12:30

● ダブル会員 エル・スポーツ彦根クラブ会員様はお得にご利用いただけます。

	クラブ月会費	スクール指導料	合計料金
個人会員 + 週1回コース	12,100円	5,761円	17,861円
個人会員 + 週2回コース	12,100円	4,400円	16,500円
デイトム会員 + 週1回コース	9,900円	5,761円	15,661円
デイトム会員 + 週2回コース	9,900円	4,400円	14,300円

● 有料プログラム 対象：リフレッシュおよびレディースコースの方 30分 2,750円 (1回)

パーソナル水泳	マンツーマン（お客様1名に対してコーチ1名）で行うあなただけの特別レッスンです。お好きな時間に、気になる所を改善できます。もちろん、初めて水に入る方でも丁寧に基礎から指導いたします。
水中パーソナル	水の中で行う機能改善運動です。体幹（腰・背中）や骨盤周辺の「ほぐし」と「調整」から、肩・腰・ひざ・足などの動きの改をお客様の身体の状態にあわせて行います。骨盤の歪みが気になる方、ひざや腰の不調にお悩みの方におすすめです。

※事前予約が必要です。