

ながでんスイミングスクール須坂

成人フィットネス ご案内

TEL : 026-248-0088

〒382-0077 須坂市須坂1607-7

● 営業時間

月～金曜日 9:00～21:00
土曜日 9:00～20:00
祝日 9:00～18:00

● 休館日

毎週日曜日
その他(夏季、年末年始等)

※表記の金額は全て消費税込みです

● 個人会員区分

| 会員種別 | 月会費 | ご利用内容 |
|---------|----------------------------|--|
| フィットネス | 6,521円 | 時間や曜日を気にすることなくトレーニングジム、プール、スタジオをご利用いただけます。 |
| 中学生 | 4,950円 | ※下記時間帯はプールのみご利用いただけません。 【月～金】17:00～19:00 【土】13:00～18:00 |
| シニア貯筋教室 | ・月4回/5,500円 ・月2回/2,750円 | おおむね65歳以上の方を対象とし生活機能向上を目的とする健康体操教室です。※詳しくは別紙をご覧ください。 |

※個人会員の方が他店舗(長野・若里・中野)をご利用になる際はご利用店舗にて施設利用料550円を都度お支払いください。

※法人会員区分もございます。詳しくはお問い合わせください。

● ビジター料金(一般利用)

| | | | |
|----------|-------|------------|--------|
| 最初の1時間まで | 1650円 | 以後30分延長ごとに | 550円加算 |
|----------|-------|------------|--------|

● ご入会手続きにご用意いただくもの

- 申込書
- 登録料(3,300円)
- 当月分日割月会費(当月から開始される方のみ)
- 翌月分月会費
- 会員証代(1,100円)
- 指定金融機関口座番号と届出印(八十二銀行、長野信用金庫、ゆうちょ銀行のいずれか)
- 本人確認書類(運転免許証、パスポート、健康保険証など)

● 各種制度

期日までにフロントにてお手続きしていただく必要がございます。

休会…退会することなく1ヶ月単位で施設利用を休止することができます(休会料1ヶ月1,100円)。

退会…施設を退会することができます。

●各施設のご案内

【トレーニングジム】

トレーニングマシン等のご利用方法はジムトレーナーがご案内いたします。

ご希望の方には個別の運動メニューをお作りします(作成料無料)。

- ・有酸素運動エリア…トレッドミルやバイク等、全23台をご利用いただけます。
- ・筋力トレーニングエリア…ウエイトマシン全10台、フリーウエイト等をご利用いただけます。
- ・ストレッチエリア…ストレッチやコンディショニングトレーニングが行なえます。
- ・体組成測定…部位別の筋肉量や体脂肪量を測定しトレーナーが詳しくご案内します。



【プール】

ご遊泳(水中歩行含む)や各種レッスンにご参加いただけます。

- ・25m×6コース 水温30.5～31.0 室温30度
- ・水泳レッスン、アクアビクス等、週15本以上のレッスンもございます。
※詳しいレッスン内容は別紙をご覧ください。
※時間帯によりコース利用制限がございます。
※下記時間帯はプールを利用いただけません。
月～金/17:00～19:00・土/13:00～18:00



【スタジオ】

各種レッスンにご参加いただけます。

エアロビクス、ダンス系、ヨガ/ピラティス等、週35本以上のレッスンがございます。

※詳しいレッスン内容は別紙をご覧ください。



【更衣室】

更衣室内に個室シャワールームを併設しております(男性3箇所、女性6箇所)。

【フロント】

入退館チェックや各種お手続き、お問い合わせ案内等を行います。

【別途有料アイテム】

- ・パーソナルストレッチ…ジムトレーナーによるマンツーマンストレッチを行います。
- ・プライベートレッスン…スイミングコーチによるマンツーマン水泳レッスンを行います。
- ・契約個別ロッカー…室内用シューズなどを収納いただけます。
※料金等詳しくはお問い合わせください。



●施設ご利用時の持ち物

【トレーニングジム・スタジオ】

トレーニングウェア室内用シューズ・タオル・水分補給用飲料物

【プール】

水着(ビキニ、リゾート用水着不可)・スイムキャップ・タオル・ゴーグル(遊泳される方)



●駐車場

①長電須坂駅前駐車場(ゲート式駐車場)

駐車券をフロントにて認証していただくことで無料でご利用いただけます。

②国道406号線沿い(ツルヤ須坂西店向かい)駐車場

無料でご利用いただけます。



2022年度 ながでんスイミングスクール須坂（成人） 年間スケジュール表

■休会の届出は前月の15日まで、退会の届出は当月の15日までにフロントにてお手続き下さい。

2022年

4月 April

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

5月 May

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

6月 June

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

7月 July

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

8月 August

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

9月 September

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

10月 October

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

11月 November

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

12月 December

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

2023年

1月 January

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

2月 February

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

3月 March

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

休館日
 短縮営業日
 営業時間 月～金 9:00～21:00 土 9:00～20:00 短縮営業日 9:00～18:00

- ・各種届出締切日 毎月15日(休館日の場合は前営業日)
 ※電話口頭での手続きは出来かねます。 ※締切日以降は翌月分扱いとなりますのでご注意ください。
- ・月会費お引き落とし日 毎月26日(金融機関定休日の場合は翌営業日)
 ※月会費は前納制となっております。ご利用がない場合でも割戻しはございません。

【LIN公式アカウント】

代行レッスンや祝日レッスン、お知らせ等はLINE公式アカウントよりご確認ください。
 ※QRコード読み取り後、友だち追加をお願いいたします。

