

トップロードスイミングスクールで ココロとカラダを育てよう!!

元気な
あいさつ

明るい
笑顔

トップロード 秋の入会キャンペーン

最大14,850円(税込)が

9月29日~
11月30日まで

入会金
(通常5,500円税込)

事務手数料
(通常1,100円税込)

初回月会費
(最大8,250円税込)

0円で スタート

※本キャンペーンの特典は、6ヶ月以上の在籍が条件となります。

子育て
応援宣言! **元気なあいさつを行い、礼節を大切にします。
泳ぐことの楽しさを伝え、丈夫な体を作ります。**

施設見学随時受付中!

見学をご希望の方は、お気軽にお立ち寄りください。

無料体験
実施中!

ベビーコース(6ヶ月~)

水・金・土曜
12:00~13:00

赤ちゃんパパママ(保護者等)が安心してスキンシップ。浮力により平衡感覚と心肺機能の動きを向上させます。

【月4回】6,600円(税込)
【月8回】8,250円(税込)



ジュニアCコース(幼稚園年長~)

平日
16:15~17:30
土曜
10:00~11:15
14:45~16:00
日曜
10:00~11:15

泳法やスタイルにこだわらず水と遊ぶ楽しさを学び、水(プール)に慣れることから始めます。その後、もぐり、キックの練習を行い、クロール25メートル完泳を目指します。お子様に無理させることなく、楽しみながら練習を行います。

【月4回】5,830円(税込)
【月8回】7,700円(税込)



土・日の朝を有効に使える! 土・日早朝コース

土・日曜
9:00~10:15

幼稚園、小学生の兄弟で同時に受講できる!他曜日に練習日を振替えるので安心して通えます!!

●対象:幼稚園年少~
※水慣れクラスは定員となっております。各クラス定員がございます。詳しくはお問い合わせください。

【月4回】5,830円(税込)
【月8回】7,700円(税込)



お子様の成長に合わせて
しっかりサポートしていきます。

幼児コース(2歳6ヶ月~)

平日
15:00~16:15
土曜
13:30~14:45

泳力別に3つのクラスに分かれており、水慣れから、もぐり、キックなど、楽しみながら幼児期の心身の発達に合った、様々な遊びを取り入れた練習を行います。

【月4回】5,830円(税込)
【月8回】7,700円(税込)



ジュニアDコース

平日
17:25~18:45
土曜
15:55~17:15
日曜
11:10~12:30

背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの25メートル完泳を目指します。また、泳ぐことの楽しさと水泳効果による心身の発達を促します。次は、選手・育成コースへチャレンジ!

【月4回】5,830円(税込)
【月8回】7,700円(税込)



選手・育成コース(コーチ認定者)

火・水・金曜
18:30~19:45
土曜
17:00~18:15

選手・育成コースは更なるレベルアップを目的とし、コースを2つに分けてレッスンをを行います。各コースの目標内容は次の通りです。
1) 4泳法の基本技術の向上・各種目のスピードアップを目指します。
2) 大会出場を目標とした個人種目の練習を行います。各コース共通目標 スタート・ターンを含む各種目の練習、大会・競技会に向けた練習もを行います。

【月4回】5,830円(税込)
【月8回】7,700円(税込)
【月16回】8,250円(税込)



わんぱく体操コース

無料体験
実施中!

2~4歳

月・金曜
10:45~11:45 【月4回】5,500円(税込)

4~6歳

月・火・金曜 【月8回】7,700円(税込)

マットとび箱・トランポリン・鉄棒を使用し、俊敏性や平衡感覚を養い、バランスの良い体力づくりを行う体操教室です。

できた!



わんぱく スイミングコース

【月8回】7,700円(税込)

わんぱく体操とスイミングレッスンを組み合わせた、トップロードならではのコースです。

振替
制度

対象:スイミング
わんぱく体操

通常のレッスンが変更できる「振替制度」がございます。体調が悪いときや、学校、家庭行事と重なり時間の都合がつかない場合など、電話一本で練習日が変更できます。

バスの方

山交ビルバスターミナル直結
※ショッピングセンターへのお買い物にも便利です。
スイミング・わんぱく体操などプール会員(子供)の方で、山交バスご利用の場合、バス代金の約半額を補助いたします。

お車の方

山交ビル第1・第2・第3駐車場をご利用ください。
3時間まで駐車場無料(600台の駐車場完備)

電車の方

山形駅から徒歩約5分

〒990-0039 山形市香澄町3-2-1(山交ビル)

TEL.023-641-0101

※木曜日はスイミングスクールの休講日となります

http://www.toproadyamako.jp

トップロード



歩いて泳いで 健康生活!!



4つの水の特性
による健康効果

浮力

肩まで水に浸かると体重の約9割が軽減。陸上での約1/10の体重になる計算に。そのため体への衝撃が少なく、腰やひざなどの関節に負担をかけない状態での運動が可能。

水圧

肩まで水に浸かることで全身に適度な水圧がかかり、水に入っているだけでも血行促進や心肺機能の向上が図れる。足のむくみ解消にもつながる。

水温

体温よりも少し低い水温のプールに浸かることで、体は体温を保とうとエネルギーを消費。カロリー消費とともに代謝アップなど循環機能の向上が期待できる。また血管が収縮することで血管の柔軟性を高め、動脈硬化などの予防にもつながる。

抵抗

水中では動きに抵抗が働くため、陸上よりも軽い運動量で効率的なカロリー消費が可能。動きのスピードや大きさに合わせて負荷を自由に調節できるので、年齢や体力に合った運動効果が期待できる。

トップロード 秋の入会キャンペーン

最大14,850円(税込)が

9月29日~
11月30日まで

0円で スタート

入会金
(通常5,500円税込)

事務手数料
(通常1,100円税込)

初回月会費
(最大8,250円税込)

※本キャンペーンの特典は、6ヶ月以上の在籍が条件となります。

健康づくり応援宣言!

水中運動による健康生活を応援します。
仲間づくりの楽しさを提供します。

成人コース 要予約
無料体験受付中!

ウォーキング

女性限定講座 **流水ウォーク**
月曜日 流水マシンを使用し、
10:00~10:45 マッサージ効果もかね備
火曜日 えた水中ウォーキング!
10:00~10:45 [月4回] 3,300円(税込)
金曜日 [月8回] 6,160円(税込)



女性限定講座

水中ウォーク
水曜日 初心者・ご年配の方
10:00~10:45 にも無理のない水
土曜日 ウォーキング!
18:30~19:15 [月4回] 3,300円(税込)
日曜日 [月8回] 6,160円(税込)
13:30~14:15

リズムウォーク

様々な道具を使用した水中でのウォーキング!
月曜日 13:00~13:45 [月4回] 3,300円(税込)

女性限定講座

アクアウォーク
水中でのウォーキングで筋力維持・増進を図ります!
水曜日 13:00~13:45 [月4回] 3,300円(税込)

ゆったりウォーク

ゆったりとした、体にやさしい水中ウォーク!
水曜日 13:45~14:30 [月4回] 3,300円(税込)

男性にも
おすすめ

腰痛予防

腰だけではなく、肩・膝・足首などの痛みを水の特性を活かし、予防!
火曜日 13:00~13:45 [月4回] 3,300円(税込)
金曜日 13:00~13:45 [月8回] 6,160円(税込)

アクアビクス

アクアビクス
水中でのエアロビクス運動! 体脂肪の燃焼を図ります!
月曜日 14:00~14:45 [月4回] 3,300円(税込)
火曜日 20:00~20:45 [月8回] 6,160円(税込)

スイム

女性限定講座 **レディーススイミング**
(初級) (中級) (上級)
泳法を習得! 健康維持・増進を図ります!
月曜日 11:00~12:15 [月4回] 5,830円(税込)
火曜日 11:00~12:15 [月8回] 7,700円(税込)
金曜日 11:00~12:15 [月12回] 8,250円(税込)

男性にも
おすすめ

アダルトスイミング

(初級) (中級) (上級)
泳法を習得! 健康維持・増進を図ります!
月曜日 19:20~20:35 [月4回] 5,830円(税込)
金曜日 19:30~20:45 [月8回] 7,700円(税込)

スイミングスクールの受付時間 平日/午前10:00~午後8:30
日曜・祝日/午前10:00~午後5:00 ※木曜日は休講日となります。
※スイミングスクールのお手続きは、山交ビル南側専用入口よりおこなってください。

入会手続きのご案内 入会金5,500円(税込) 入会事務手数料1,100円(税込)

- 本キャンペーンの特典は、6ヶ月以上ご利用の方に限り、入会金、入会事務手数料、初月の月会費が無料となります。
 - 翌月の月会費、及び2ヶ月分の暖房費は現金でお支払い頂き、その後の月会費は銀行引き落としとなります。
 - 入会申し込みの際には、預金口座番号のわかるものと銀行届け出印鑑をご持参ください。
 - スイミングスクール(わんぱく体操除く)は暖房費(10月~5月)660円(税込)~1,100円(税込)が必要となります。
 - 最少開講人数は5名からとなります。定員に達しない時は閉講する場合がございます。
 - 各クラス定員がございます。
- 詳しくはお問い合わせください。

[取扱銀行] 山形銀行 / 荘内銀行 / きらやか銀行

〒990-0039 山形市香澄町3-2-1(山交ビル)
TEL.023-641-0101

※木曜日はスイミングスクールの休講日となります
<http://www.toproadyamako.jp> トップロード

**パート・社員
募集中!!**

- スイミングコーチ
 - フロント・事務
 - プール監視
- OFFタイムの施設利用無料!