

Swimming

スイミング
スクール会員

#泳げるようになった!
#ベビーからチャレンジ!
#大人のプログラムも充実!!



W募集!

フィットネス会員

Fitness

あなたはどっち派?



#なりたい自分へ
#ボディメイクや肉体改造に
#スタジオレッスンやジム、
プールで気持ちいい汗を!
#お風呂やサウナもあるよ
#施設はすべて使い放題!



TOPROAD 総合スポーツクラブ
TOPROAD

＼トップロードでスポーツの秋を満喫!!／
秋の会員募集キャンペーン!
9月7日(日)～10月31日(金)まで

入会金・
初回月会費

0円!!

※本キャンペーン特典は6ヶ月以上の在籍が条件となります

プログラムは
裏面へ

Swimming

スイミング

目的に応じた多彩なコースがあります！

詳しくはこちら



お子様コース

丈夫な体

礼節

お試し体験
随時受付中！
(平日のみ)

幼児コース、
ジュニアコースC、
ジュニアコースDが
1,100円(税込)で
体験できます。(平日のみ)

その他わんぱく体操などございます
のでお気軽にお問い合わせください。

幼児コース

■ 2歳6ヶ月～年長 週1～3回
水慣れからもぐり、キックなど
様々な遊びを取り入れた練習を
行います。

月・火・水・金
14:45～16:00
± 13:30～14:45

月会費

【週1回】 6,490円(税込)
暖房費990円
【週2回】 8,470円(税込)
暖房費1,210円
【週3回】 9,130円(税込)
暖房費1,320円

ジュニアコースC

■ 年長～(6級～4級) 週1～3回
水に親しみ、呼吸、キックの練習
を行い、クロール25m完泳を目
指します。

月・火・水・金
16:00～17:15
± 10:00～11:15
14:45～16:00
日 10:00～11:15

土日早朝コース

■ 年少～(水慣れ～4種) 週1～2回
泳ぎの基本から4種目まで、お子
様の泳力に沿った練習を行いま
す。

± 日 9:00～10:15



ジュニアコースD

■ 年長～(3級～特級) 週1～3回
種目別の4つのクラスに分かれ、
25m完泳、目標タイム突破を目
指します。

月・火・水・金
17:15～18:30
± 16:00～17:15
日 11:15～12:30

サンデースイミングコース

■ 年少～(水慣れ～4種) 週1回
クラスに分かれて水慣れからバ
タ足、クロールと成長に合わせた
練習を行います。

日 14:45～16:00



ベビーコース

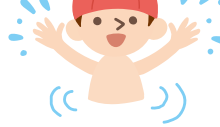
■ 6ヵ月～
水の刺激で皮膚を鍛え心肺機能
の働きを向上させます。

水・金・土
12:00～13:00

【週1回】 7,260円(税込)
暖房費990円

【週2回】 9,130円(税込)
暖房費1,210円

無料体験
受付中！



成人コース

16歳以上の方限定

仲間
づくり

健康
生活

無料体験
受付中！

SWIMMING

スイミング

レッスン時間の他に
無料で利用できる時間も！

レディース

泳法の取得を図りながら健康維持
を目的としたコース。はじめての方
から4泳法の練習まで指導します。

月・火 11:00～12:15

【週1回】 6,490円(税込)
暖房費990円

【週2回】 8,470円(税込)
暖房費1,210円

アダルト

泳法の取得を図りながら健康維持
を目的としたコース。はじめての方
から4泳法の練習まで指導します。

月 19:30～20:45

【週1回】 6,490円(税込)
暖房費990円

【週2回】 8,470円(税込)
暖房費1,210円

AQUA アクア

アクアビクス

水中で行うエアロビクス。水圧と
エアロビクス運動でシェイプアッ
プを図ります。

月 14:00～14:45

【週1回】 3,630円(税込)
暖房費990円

【週2回】 6,820円(税込)
暖房費1,210円

健康アクア

リズムに合わせて無理なく行う
水中運動です。中高年の方でも
気軽に参加できます。

± 11:15～12:00

【週1回】 3,630円(税込)
暖房費990円

WALKING ウォーキング

流水ウォーク

水中ウォーキングコースで、筋力
アップ・健康増進を目指します。

月・火 10:00～10:45

【週1回】 3,630円(税込)
暖房費990円

【週2回】 6,820円(税込)
暖房費1,210円

腰痛予防水泳

独自の水中運動で腰・肩・ひざの
痛みを軽減。プールレッスンの他
ストレッチ運動も行います。

火 13:00～13:45

【週1回】 3,630円(税込)
暖房費990円

アクアダンベル

水中専用の道具を使って筋肉に
刺激を与えます。歩きながらリフ
レッシュしましょう！

金 13:00～13:45

【週1回】 3,630円(税込)
暖房費990円

OTHER その他

お好みコース

各コースに参加できます。(対象
コースはお問合せください)
※ウォーキング・アクアビクスに
週何日でもご参加できます。

【週1回】 7,260円(税込)
暖房費1,320円

成人ミックス

すべての成人コースに週3回選
んで参加できます。
※男性のみ一部対象外がござい
ます。

【週1回】 9,130円(税込)
暖房費1,320円

その他、多数のコースをご用意しております。

Fitness

フィットネス

施設はすべて使い放題！充実のラインナップ！

Gym ジム

ジムが初めての方でも大丈夫！
充実のサポートシステム！



筋力マシン

初めての方・体力に自信がない方でも安
全・安心・効果的にご利用いただけます。



ランニングマシン

TVモニター付も含め、19台のランニ
ングマシンを備えています。



プール

ウォーキングやスイムの他にアクアビ
クス、水中ウォーク、腰痛予防のレス
ンをご利用いただけます。

Studio スタジオ

県内最大級のスタジオで
45種類の楽しいレッスン！



エアロビクス

ダンス系

筋力
トレーニング

筋コンディショ
ニング

シェイプ
アップ

シャドーボクシング

ボクシングの動きをシンプルに組み合
わせてリズムに乗りながら楽しく脂肪
燃焼をします。

初心者～上級者まで対応できる
プログラムがたくさんあります。

Relaxation Room リラクゼーション ルーム

トレーニングやスタジオレッスン
後に癒しのひとときを



トレーニング後にはお風呂やサウナで
疲労やストレスを発散。リラックスルー
ムでは、体型分析機能と疲れ具合に応
じた快適マッサージ機もあります。

会員種別	ご利用可能時間	月会費(税込・お一人様)	年一括会費(税込・お一人様)
グッディ	月～金(祝日除く) 10:00～13:00	6,270円	62,700円
ホリディ	土・日・祝日 10:00～14:00	5,940円	59,400円
デイトタイム	月～金(祝日除く) 10:00～17:00	7,260円	72,600円
オススメ ペア 2名様	営業時間内いつでもご利用可 平日・土曜日 10:00～22:00 日曜日・祝日 10:00～19:00	7,700円	77,000円
ファミリー 同居家族2名様以上		7,260円	72,600円
スチューデント 在学中の学生		7,260円	72,600円
マスター		10,780円	107,800円

	スイミングスクール	フィットネス
入会手続き	入会金 5,500円(税込) 入会事務手数料 1,100円(税込)	入会金 5,500円(税込) 入会事務手数料 2,200円(税込)
営業時間	平日(木曜を除く) 10:00～19:30 日曜・祝日 10:00～17:00	月曜～土曜(水曜を除く) 10:00～22:00 日曜・祝日 10:00～19:00
入会方法	入会申込の際には、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。翌月の月会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。	
注意事項	●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)990円(税込)～1,320円(税込)が必要となります。●最小開講人数は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。●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。※6ヶ月以内で退会された場合は違約金が発生いたします。	●ペア会員・ファミリー会員は、同一口座引落としとなります。途中退会により1名となった場合は、他の会員種類への変更となります。●ファミリー会員は、同居されている2名様以上の申込となります。●スチューデント会員は、在学中の学生が対象で、入会時に学生証が必要となります。●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。※6ヶ月以内で退会された場合は違約金が発生いたします。
取扱銀行	山形銀行 荘内銀行 きらやか銀行 ゆうちょ銀行 ※ゆうちょ銀行はフィットネスのみの取扱です。	

★Instagramにて
情報発信中！

スイミング
スクール

フィット
ネス

総合スポーツクラブ
TOPROAD

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

http://www.toproadyamako.jp

トップロード 検索

山形駅

山形センタービル

山交ビル

スイミングスクール入口
※スイミングスクールは山交ビル
南側入口よりお越しください。