

トップロード
スイミングスクール



2020春の スタートキャンペーン

要予約

成人コース
無料体験受付中!

歩いて泳いで
健康生活!!

3/1~5/31まで!

入会金・事務手数料

100% OFF

スイミングスクールで
ココロとカラダを育てよう!!

※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。

入会特典

おとなのスイミングスクール

月会費【月4回】

3,300円~!
(税込)

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。

入会金 通常5,500円(税込)

事務手数料 通常1,100円(税込)

無料

さらに
プレゼント

●商品券3,000円分

※三越商品券またはヤマザワ商品券のいずれかになります。

●トップロード(スポーツクラブ)
施設利用券2枚進呈

※スポーツクラブは13才以上の方がご利用になれます。

こどものスイミングスクール

月会費【月4回】

5,830円~!
(税込)

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。

施設見学受付中! お気軽にお立ち寄りください。(木曜日は休講日となります。)

便利な振替制度

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。
体調が悪い時や、学校、家庭行事と重なり時間の都合がつかない場合など、電話一本で練習日を変更できます。

www.toproadyamako.jp

トップロード

検索

TEL.023-641-0101

おとなのスイミングスクール

水の4つの特性による健康効果

浮力「約1/10の体重で腰や膝に負担をかけません」 抵抗「水の抵抗で効率的なカロリーの消費が可能」
水圧「水圧による血行促進・心肺機能の向上」 水温「体温とのバランスによる代謝のアップ・循環機能の向上」

流水ウォーク

女性限定講座

流水マシンを使用し、
マッサージ効果もかね備えた
水中ウォーキング!

月曜日 火曜日 金曜日 10:00~10:45

【月4回】 3,300円
【月8回】 6,160円

水中ウォーク

女性限定講座

初心者・ご年配の方にも
無理のない水中ウォーキング!

水曜日 土曜日 日曜日
10:00~10:45 18:30~19:15 13:30~14:15

【月4回】 3,300円
【月8回】 6,160円

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



アクアウォーク

女性限定講座

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

ゆったりウォーク

男性にもおすすめ

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

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 金曜日 13:00~13:45

【月4回】 3,300円
【月8回】 6,160円

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

火曜日 20:00~20:45

【月4回】 3,300円
【月8回】 6,160円



健康アクア

リズムに合わせた水中運動! 筋力アップと健康増進を図ります!

水曜日 土曜日 11:15~12:00

【月4回】 3,300円
【月8回】 6,160円

女性限定講座

レディーススイミング

泳法を習得! 健康維持・増進を図ります!
無料でプールが使える時間も!

〈初級〉
〈中級〉
〈上級〉

月曜日 火曜日 金曜日 11:00~12:15

【月4回】 5,830円
【月8回】 7,700円
【月12回】 8,250円

アダルトスイミング

泳法を習得! 健康維持・増進を図ります!
無料でプールが使える時間も!

男性にもおすすめ

〈初級〉
〈中級〉
〈上級〉

月曜日 19:20~20:35

金曜日 19:30~20:45

【月4回】 5,830円
【月8回】 7,700円



こどものスイミングスクール

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。

ベビーコース(6ヶ月~)

無料体験実施中! 要予約

水・金・土曜 12:00~13:00

【月4回】 6,600円 【月8回】 8,250円

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。



幼児コース(2歳6ヶ月~)

平日 15:00~16:15

土曜 13:30~14:45

【月4回】 5,830円

【月8回】 7,700円

水(プール)に慣れる事から始め、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、様々な遊びを行います。



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

【月4回】 5,830円 【月8回】 7,700円

水慣れからもぐり、キックの練習を行い、クロール25m完泳を目指します。お子様に無理させる事なく楽しみながら練習を行います。



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

【月4回】 5,830円 【月8回】 7,700円

背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ25m完泳を目指します。また、クロールを加えた4種及び100m個人メドレーのタイム測定を行います。年2回各曜日ごとで記録会を実施しています。



土・日早朝コース

土・日曜 9:00~10:15

【月4回】 5,830円 【月8回】 7,700円

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。



わんぱく体操

2歳~4歳 月曜・金曜 10:45~11:45

4歳~6歳 月・火・金曜 16:30~17:30

【月4回】 5,500円 【月8回】 7,700円

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。



わんぱくスイミング

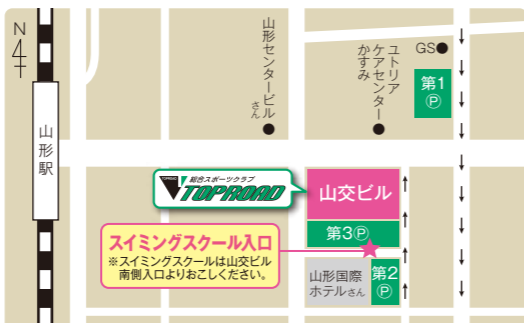
【月8回】 7,700円

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。

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

電車の方
山形駅から徒歩約5分



[入会手続き] 入会金 5,500円 入会事務手数料 1,100円

スイミングスクールの受付時間 平日(木曜を除く)/午前10:00~午後8:30
日曜・祝日/午前10:00~午後5:00
※3/29(日)~31(火)、4/29(水)~5/5(火)は休講日となります。フロント/午前10:00~午後5:00
お電話での予約・申し込みは受付していません。

- 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。
- 初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。
- 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開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

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!!

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
※木曜日はスイミングスクールの定休日となります。