



# 4月スタート!

元気と笑顔がいっぱいです!!

1日無料体験実施中!!

大人の方もお子様も  
一緒に!!

## 会員システムのご案内

ライフスタイルに合わせた豊富な会員種別を揃えております。

### レギュラー会員

いつでも全施設をたっぷり利用できる  
当クラブおすすめのコース

月会費 11,000円

ご利用可能時間

月 火 水 木	9:30~22:30
土	9:30~21:00
日 祝	9:30~19:00

### デイトム会員

平日お休みの方におすすめ!!  
専業主婦の方に最適です。

月会費 8,500円

ご利用可能時間

月 火 水 木	9:30~17:30
---------	------------

### アンダー30会員

30歳未満のお得な種別です。  
身体を動かしてリフレッシュしましょう。

月会費 8,500円

ご利用可能時間

月 火 水 木	9:30~22:30
土	9:30~21:00
日 祝	9:30~19:00

### 学生会員

学生の方が対象。  
高校生、専門学校生、大学生ならオクです。

月会費 5,000円

ご利用可能時間

月 火 水 木	18:00~22:30
土	18:00~21:00
日 祝	ご利用できません。

### コスモスリフレッシュ会員

1回2,700円の30分コースが  
1ヶ月で3回受けられます。

月会費 5,000円

ご利用可能時間

月 火 水 木	9:30~21:30
土	9:30~20:30
日 祝	9:30~16:30

## 大人フィットネス

アリススポーツクラブには年齢やレベルに合わせたプログラムを揃えております。  
だから、高齢者や初心者の方にも安心して続けていただけます。



プールは広々7コース。スイミングレッスンはもちろんのこと、泳げない方や足腰に不安のある方でもカンタンに全身運動ができる人気の水中運動クラスも充実。



最新の人気プログラムや初心者からベテランまでどなたでもトライできるクラスが揃うスタジオ。



気になる部分の引き締めにも最適な筋トレ系マシンや、脂肪燃焼効果の高い有酸素系マシンなどをラインナップ。初心者でもOK。

アリススポーツクラブ内  
**コスモス治療院** 併設

マッサージ 整体 鍼灸 美容 痩身

東洋医学の専門家による健康・美容・痩身。健康で美しく返ります。どなたでも(会員以外の方も)ご利用いただけます。まずはお試し下さい。

### ジュニアスイミング 年間コース

ママと一緒に安心!!  
**ベビースイミングコース**  
6か月~3才未満  
日時は下記タイムテーブル参照  
週1回/6,500円  
週2回/8,000円

楽しく水遊びして、水に慣れていくクラス!!  
**キッズ・幼児コース**  
3才~6才  
日時は下記タイムテーブル参照  
週1回/6,500円  
週2回/8,000円

願付けから4泳法までしっかり習得!!  
**幼児・学童コース**  
5才~中学生  
日時は下記タイムテーブル参照  
週1回/6,500円  
週2回/8,000円

### スイミング/タイムテーブル

年齢・泳力に合わせてお選びください。30段階の進級基準で無理なく指導を進めています。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日
9:45					
10:00	ベビー			ベビー	ベビー
11:00		ベビー			
12:00					
13:00					幼児
14:00					幼児・学童
15:00	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児・学童
16:00	幼児・学童	幼児・学童	幼児・学童	幼児・学童	幼児・学童
17:00	幼児・学童	幼児・学童	幼児・学童	幼児・学童	幼児・学童
18:00	学童	学童	学童	学童	学童
19:00					



### キッズスクール

ちびっ子あつまれ!! お友達と一緒に楽しく運動!!ひとり一人丁寧に指導し、お子様の限りのない運動能力と完成を伸ばします。

**キッズ体操** リズム感・柔軟性・体力を身につけます。  
対象 4歳~小学生  
曜日・時間 火・木 15:00~15:50 (4歳~6歳)  
16:00~17:00 (1年生~3年生)  
17:00~18:00 (4年生~6年生)  
土 14:00~14:50 (4歳~6歳)  
15:00~16:00 (1年生~3年生)  
料金 月4回 6,500円(税別) 月8回 8,000円(税別)

**キッズダンス** リズム感を養います。お友達もふえますよ。  
対象 4歳~小学生  
曜日・時間 水 17:00~18:00 (4歳~3年生)  
18:00~19:00 (4年生~6年生)  
料金 月4回 6,500円(税別)

**ジュニアクラシックバレエ** クラシックバレエは基礎レッスンを通して身体能力と集中力を高めるだけでなく音楽性や感情表現など、子供の感性を豊かに育てます。  
曜日・時間 月 15:30~16:30 (3歳~6歳)  
16:30~17:30 (1年生~3年生)  
料金 月4回 6,500円(税別)  
教材 レオタード・タイツ・バレエシューズ

### キッズスクール/タイムテーブル



- バレエA(3才~幼児) ■ バレエB(小学校1~3年)
- インターナショナルダンスA(小学生・中学生)
- インターナショナルダンスB(小学校1~3年) ■ 空手
- 体操A(4~6才) ■ 体操B(小学校1~3年)
- 体操C(小学校4~6年) ■ チアダンス
- キッズダンスA(小学校1~3年)
- キッズダンスB(小学校4~6年)

### 入会手続きに必要なもの

●入会方法:下記のものをご準備の上、フロントまでお越しください。

入会金3,000円→0円 身分証明書 初期費用 2,000円 月会費 2ヶ月分

通帳&銀行届印またはキャッシュカード HPにて申込書をダウンロードで0円に! 今なら初回月会費半額

※月会費及び表示価格には別途消費税がかかります。



## アリススポーツクラブ

tel.03-5942-8180

[営業時間] 月~木 9:30~22:30 / 土 9:30~21:00 / 日・祝 9:30~19:00 [定休日] 金曜日  
〒165-0024 東京都中野区松が丘1-33-15 クラブ詳細はHPから <http://www.spo-aca.co.jp/alicesc/>

27台  
駐車場  
無料

