

コロナウイルス感染予防対策実施中



★プール

★トレーニングジム

★スタジオ

★屋内ジャグジー

個別スタートアップ

無料 初心者も安心!!
新規会員の方には楽しく安全に、そして効果的にトレーニングを行えるよう、スタッフが個別に指導を行います。

- 【体力測定・形態測定】**
現状のカラダの状態を把握し、目標に向けて最適なトレーニング
- 【運動指導】**
① 現状の体力を知ることができるため、目標を立てやすい。
② 専門スタッフが適切なアドバイス。
③ 個人に合わせた無理のない運動プラン。
★ストレッチ ★運動指導 (30分~1時間)
- 【カウンセリング】**
★目標の設定
★生活スタイル状況確認
★食事内容の指導
★運動内容・強度の設定 (健康管理システムを活用)
★今後の運動について

個別スタートアップ指導の流れ



担当スタッフが、体力測定・カウンセリングを行い、これからの運動メニューの提案を行います。

運動メニューに基づき、スタッフが分かりやすく指導します。

自身で運動が行えるようサポートします。

2022年10月入会まで

入会キャンペーン

1 入会金

2 初回月会費

0 円

※6ヶ月以上同一会員在籍であること。
(無料月を除く)
※夫婦プラス会員は2人同時入会に限ります。

家でできないことがココにあり!!

フラッグセブンだからできる充実の会員種別

会員種別	営業時間	月会費
レギュラー	月~金/10:00~22:00 土/10:00~21:00 日/10:00~18:00	8,690円 <small>税別</small>
デイライト	月~土/10:00~18:00	6,380円 <small>税別</small>
デイプラス	月~日/10:00~18:00	6,710円 <small>税別</small>
ナイト	月~金/18:00~22:00 土/15:00~21:00	6,380円 <small>税別</small>
ビジネス	月~金/18:00~22:00 土/15:00~21:00 日/10:00~18:00 祝/10:00~22:00	6,710円 <small>税別</small>
ホリデー	土/10:00~21:00 日/10:00~18:00 祝/10:00~22:00	5,390円 <small>税別</small>
夫婦レギュラー	月~金/10:00~22:00 土/10:00~21:00 日/10:00~18:00	13,035円 <small>税別</small>
アクア	月~金/19:00~22:00 土/17:30~21:00	5,060円 <small>税別</small>

※新型コロナウイルス感染予防対策の為、営業時間を短縮しております。

会員特典 ▶ 姉妹店「アクアボリス(岐阜市)」が無料で利用できます!! ※アクア会員専用

※上記以外に登録料3,300円(税込)が必要です。 ※上記は営業時間です。施設利用時間は、月~金、祝日は21:40、土曜日は20:40、日曜日は17:40までです。 ※夫婦プラスレギュラー会員にご入会される方は、夫婦である証明が必要です。

押すだけ 引くだけ 30分

かんたんフィットネス 「サーキット運動」

有酸素運動

体脂肪燃焼効果
期待可能!!

筋力運動

運動不足解消
フラッグセブンオリジナル

これならできる!!

① 座って30秒! 押すだけ、引くだけ

② 立つて降りて30秒! 踏み台昇降

お直まりスッキリ!

運動不足の解消!

腰・肩甲骨の改善!

血圧の改善!

時間が無い方に!

マスタースイミング

泳ぐことが苦手な方も親切丁寧に指導します。健康のため、ゆっくりきれいに泳ぐことを目標にしたクラスです。

【対象】中学生以上

月曜日	12:00~13:00 初~上級	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">0 円</div> <p style="font-size: 0.7em;">入会金 3,650円<small>税別</small></p>
水曜日	11:00~12:00 初~上級 (11~17)	
	12:00~13:00 初~上級	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">0 円</div> <p style="font-size: 0.7em;">年会費 3,190円<small>税別</small></p>
	18:30~19:30 初~上級	
金曜日	12:00~13:00 中~上級	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">6,270 円<small>税別</small></div> <p style="font-size: 0.7em;">月会費</p>
土曜日	17:30~18:30 初~上級	

体験料 1,100円税別 ▶ 今なら無料!! ※1人限1回

F-7 フラッグセブン

厚生労働省認定健康増進施設

TEL. 058-324-8888

【定休日】 毎週火曜日、31日、年末年始

【営業時間】 月~金/10:00~22:00
土/10:00~21:00 日/10:00~18:00

【入会受付時間】 月~金/10:00~20:30
土/10:00~19:30 日/10:00~16:00

■ 入会に必要な物	身分証明書	月会費 2ヶ月分
認印	銀行口座番号	銀行届印
証明写真1枚 (3×25cm)	フィットネス 登録料 330円 (税込)	

受付中 **スイミング** **1回コース** **1ヶ月コース**
選べる体験 **無料** **or** **ジュニア 3,135円** **リトル 2,145円** **ベビー 2,970円**

スイミングスクール
 35年の実績を持つフラッグセブンの
 スイミングのポイント!!

コロナウイルス感染予防対策実施中

マスクの着用、アルコール消毒/換気、検温実施、定期的な消毒、清掃/消毒

・指導者は指導用マウスシールドの着用

健康のための水泳
 フラッグセブンには選手コースがありません。きれいなフォームで上手に泳ぐことが出来るよう基礎を確実にを行います。

命を守る水泳
 水難事故から身を守る安全水泳をカリキュラムに導入し、毎時間実施しています。

ほめて伸ばす指導
 1レッスンに1回以上必ずほめます!

1レッスン 65分
 60分レッスンと比べると年間3回分お得!

学校の基準に対応した進級基準

合格率が90%以上

長期停滞者に補習を行います

振替システム有り

指定用品はキャップのみ

携帯・スマホから簡単に!
 ・欠席 ・振替
 ・休会 ・メール配信

ジュニアスイミング

月会費 **6,270円** (税込) 年会費 3,190円(税込)

※ワッペン代 1,100円 ※スイミングキャップ代 550円 ※必要

日時 月・水・木・金/16:25~17:30 17:25~18:30
 土/12:55~14:00 13:55~15:00
 14:55~16:00 15:55~17:00

対象 3歳~中学3年まで 授業回数 週1回/年44回(振替有)

リトルスタースイミング

月会費 **4,290円** (税込) 年会費 3,190円(税込)

※ワッペン代 1,100円 ※スイミングキャップ代 550円 ※必要

日時 月・水/15:45~16:25

対象 3歳~6歳(園児)まで

授業回数 週1回/年44回(振替有)

ベビースイミング

月会費 **5,940円** (税込) 年会費 3,190円(税込)

※アームフィックス、アンダーパンツ必要

日時 月・木/11:00~11:45(週2回)

対象 4ヶ月(首が据わったお子様)~3歳未満

授業回数 週2回/年88回(自由選択制)

ベビーの身体や知能の発育に応じ、『五感』を意識・刺激し『感性』を育むことを目的としたスクールです。そして『五感』を通して脳を活性化させ、『心・身体・知能』を豊かに発育・発達させていきます。『水』の特性を生かし、水中運動や発育に見合った心と身体を活性化させるプログラムです。

チャレンジ応援キャンペーン 10月入会まで
※3ヶ月以上在籍条件

ジュニア・リトル **0円** (初年度年会費) さらに!! キャッププレゼント

ベビー **0円** (初年度年会費) さらに!! アームフィックスプレゼント

ダンス **0円** (入会金)

兄弟 or 友達 同時入会で **初月月会費 0円** ※6ヶ月以上在籍条件

ダンスアカデミー **K-POP** **新設** 韓国のアイドルグループの楽曲に合わせダイナミックかつキュートに振り付けをマスターします。

【年長~小3】★水曜 16:30~17:25

チアダンス 【女子限定】

【年長~小3】★木曜 16:30~17:25
 【小4~中学生】★木曜 17:30~18:25
 【アドバンス】★木曜 18:30~19:25

HIPHOP 【年長~小3】★土曜 13:50~14:45
 【小4~中学生】★水曜 17:30~18:25
※新型コロナウイルス感染予防対策の為、5分短縮をしております。

無料体験 受付中!!! 月会費全クラス共通 **5,610円** (税込)

お得な セレクトスクール
スイミング年会費が毎年無料!

ダブルプラン
 2クラスをお選びいただけます。
 通常 11,880円(税込)/月
 例) **スイミング** 6,270円/月 + **K-POP** 5,610円/月 **9,460円/月**
 通常 12,540円(税込)/月
 例) **スイミング** 6,270円/月 + **スイミング** 6,270円/月 **9,460円/月**

トリプルプラン
 3クラスをお選びいただけます。
 通常 17,490円(税込)/月
 例) **スイミング** 6,270円/月 + **チアダンス** 5,610円/月 + **HIPHOP** 5,610円/月 **12,870円/月**

お父さんお母さん必見!! **スクールプラス 会員同時募集**

お子様がスイミング/ダンスに入会した場合のお得なプランです!

利用エリア: プール、トレーニングジム、スタジオ、クア/サウナ

スクールプラスレギュラー

■月~金/10:00~22:00
 ■土/10:00~21:00 月会費 **5,610円** (税込)
 ■日/10:00~18:00

スクールプラスデイ

■月~日/10:00~18:00 月会費 **3,190円** (税込)