



プログラムスケジュール



	月	火	水	木	金	土	日
9:00 30						ジュニア	レディース マスターズ
10:00 30	フリー ウォーキング	フリー いきいき アクア	フリー ウォーキング	フリー いきいき アクア	フリー ウォーキング	ジュニア	ジュニア
11:00 30	レディース 女性のみ	ベビー	健康	レディース 女性のみ	ベビー	ジュニア	ジュニア
12:00 30						フリー	
13:00 30	フリー	フリー	レディース 女性のみ	フリー	フリー	ジュニア	流水
14:00 30			はつらつ ウォーターエクササイズ			ジュニア	フリー
15:00 30						ジュニア	キティ
16:00 30	ジュニア A-3 25~6	ジュニア A-3 25~6	ジュニア A-3 25~6	ジュニア A-3 25~6	ジュニア A-3 25~6	ジュニア	
17:00 30	ジュニア A-4 25~特	ジュニア A-4 25~特	ジュニア A-4 25~特	ジュニア A-4 25~特	ジュニア A-4 25~特		
18:00 30	ジュニア A-5 15~特	ジュニア A-5 17~特	ジュニア A-5 15~特	ジュニア A-5 17~特	ジュニア A-5 15~特		
19:00 30	選手	選手	レディース マスターズ	選手	選手	レディース マスターズ	
20:00 30	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
21:00 30							

子供のコース

ベビー(親子)コース



対象年齢 満7ヶ月~3歳未満
実施曜日 火・金曜日
11:10~12:00

月会費 **7,150円**
※回数無制限

乳・幼児期のプールでの運動は赤ちゃんの「体と脳の発達」にとっても大切コーチのサポートのもと、ご家族の方が先生となり赤ちゃんに水泳の基本を伝授します。皆様と「子育て応援団」のコーチ陣で赤ちゃんの成長を見守るアットホームプログラム♪

幼児キティコース



対象年齢 満2歳~小学校入学まで
実施曜日 火・金曜日
15:30~16:20
土曜日
14:45~15:35

月会費 **7,700円**[月4回]
8,800円[月6回] **9,900円**[月8回]

カリキュラムにしばられず、水遊びを通じてお子様それぞれのペースでプールを大好きになる、プール苦手克服プログラム☆

ジュニアコース



対象年齢 満3歳~中学生
実施曜日 1レッスン1時間 週23回実施
月~金曜日 15:30~16:30/17:30~
土曜日 9:00~10:15/11:15~
13:30~14:45/15:45~
日曜日 10:30~11:30~

月会費 **7,700円**[週1回/月4回]

10,450円[週2回/月8回] **12,650円**[月12回自由参加制]
お子様の限らない可能性を引き出し「がんばる心」と病気に負けない「元気な体づくり」を応援するイトマンカリキュラムに沿った泳法習得プログラム!!!

大人のコース

プログラムコース

月会費 週11本のプログラムに
フリーコースがついて **6,600円**



ウォーキング 運動量★★★★

水の中なので、膝や腰への負担が少なく効率よく運動ができます。

流水 運動量★★★★

超音波発生マシンを利用して足・腰・内臓の代謝を活発にします。

健康 運動量★★★

腰痛予防のストレッチと水中でリハビリを兼ねたクラス。

いきいきアクア 運動量★★★★

みんながいきいき元気になれるアクアピクスです。

はつらつウォーター エクササイズ 運動量★★

元気なおじいちゃん、おばあちゃんを目指す、日常動作維持向上プログラム。リハビリにもぴったり!

水泳レッスンコース

3つの安心ポイントで初めての方や
ブランクのある方でも大丈夫!!

その1

丁寧な指導で
泳ぐ楽しさを実感

その2

泳力に応じたクラス分けで
無理なくレッスン

その3

レディース限定の時間帯も
あるのでさらに安心

レッスン在籍最高齢はなんと80代。水泳は一生続けられる安心スポーツです!
今からでも遅くない!! さあ、あなたもレッツスイミング!

月会費 大人気のレッスンにフリーコースもついてお得です

マスターズ **6,600円** レディース (女性限定) **7,150円**



フリーコース

ご自分のペースに
合わせて泳ぐもよし、
歩いても良しの自由時間。
週21時間以上使い放題!

月会費 **5,500円**

オール会員

全てのコースに
ご参加いただけます。

月会費 **9,900円**

※表示価格はすべて税込となっておりますが、表示価格以外に施設運営調整費が200~600円かかります。

1回体験 WEB申込受付中! ▶▶



受講申込書

※来館時にご持参ください。

※体験を希望される場合は希望日の2日前までにご予約ください。

※定員があるため、ご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。

希望クラス名	フリガナ	クラス	時分	受講日 月 日 ()
氏名	男・女	保護者氏名 ※未成年者のみ記入		
住所	(〒 -)			
受講者生年月日	年 月 日生 (歳 ヶ月)	年少・年中・年長	年生	
TEL	()	緊急連絡先	()	
受付番号	※弊社使用欄	料金	() (受領印)	