

甲西イトマンがはじめてのお子様限定教室!

# はじめて教室

はじめて教室からの  
4月スタート  
入会で!!

特典01 入会金 (通常5,500円)

半額

特典02 指定水着  
プレゼント!  
(2,530~4,510円)

はじめて教室 1,500円

| 日程         | 時間          | 対象   | 定員    |
|------------|-------------|------|-------|
| 3/20 (木・祝) | 14:30~15:20 | 2・3歳 | 10名程度 |

はじめて2日間教室 3,000円

| 日程            | 時間          | 対象     | 定員     |
|---------------|-------------|--------|--------|
| 3/27(木)・28(金) | 14:20~15:20 | 3歳~中学生 | 各10名程度 |
| 4/1(火)・2(水)   |             |        |        |

※はじめて教室の料金には施設運営調整費が含まれています。 ※イトマン指定スイミングキャッププレゼント!!

## 短期教室の流れ

持ち物: 水着・帽子・お着替えの時のタオル・出席カード (WEB申し込みの方は当日  
フロアでお渡します)

### 集合・受付

15分前には来校いただきフロントにて受付をお願いします。

### 着替え

お家でお洋服の下に水着を着てきてください。スクールではお洋服を脱ぐだけ!

### 準備体操

プールサイドで準備体操をします。

### レッスン!

グループに分かれてレッスンをします。

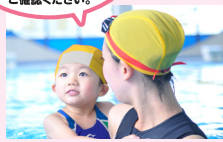
### 着替え

みんなでお風呂に入ってシャワーを浴びたらタオルでしっかり拭きましょう。髪の毛も乾かしてね!!

## 甲西イトマンスイミングスクールの本科コース

ベビーコースが4月から登録制となります。詳しくはHPでご確認ください。

### ベビー(親子)コース



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♪

対象年齢 満7ヶ月~3歳未満

月会費 7,150円

実施曜日 火・金曜日 11:10~12:00

※回数無制限

### 幼児キティコース



カリキュラムにじばられず、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☆

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)

### ジュニアコース



お子様の限り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!!!

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2回自由参加制)

## 大人の本科コース

### プログラムコース

月会費  
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 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。 **運動量★☆☆**
- 流水 超音波発生マシンを利用して足・腰・内臓の代謝を活性化します。 **運動量★☆☆**
- なごやか 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。 **運動量★☆☆**
- からだほくし体操 陸上でベンチやボール、マットを使って関節の可動域を広げたり体幹を安定させるトレーニングを行います。 **運動量★☆☆**
- いきいきアクア みんながいきいき元気になるアクアピクスです。 **運動量★☆☆**
- はつろつウォーター エクササイズ 元気なおしいちゃん、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! **運動量★☆☆**

### 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  
プ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 泳力に合わせ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だから安心

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(夜・土日) 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くもよし、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。

## 入会手続きに必要なもの

入会金 通常5,500円  
半額2,750円

月会費1ヶ月分と施設運営調整費

銀行の通帳と銀行お届け印  
滋賀銀行・ゆうちょ銀行  
関西みらい銀行  
滋賀県信用組合

ジュニアクラス  
テスト管理費(2,200円)  
お子様クラス  
教材費

※お支払いは現金のみとなります。※キャンペーン特典で入会手続きされた場合は3ヶ月継続が条件となりますのでご了承ください。

送迎バス  
あります!  
詳しくはお問い合わせください。



体験  
WEB申込  
受付中!



## 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A-9 25~6  | レディース マスターズ  |
| 10:00-30 | フリー 流水       | フリー いきいきアクア  | フリー 流水          | フリー いきいきアクア  | フリー 流水       | ジュニアA-10 19~特 | ジュニアA-7 25~特 |
| 11:00-30 | レディース 女性のみ   | ベビー          | なごやか            | レディース 女性のみ   | ベビー          | ジュニアA-11 25~特 | ジュニアA-8 25~特 |
| 12:00-30 |              |              |                 |              |              | フリー 一般開放      | フリー 流水       |
| 13:00-30 | フリー 一般開放     | フリー 一般開放     | レディース 女性のみ      | フリー 一般開放     | フリー 一般開放     | フリー 一般開放      | フリー 一般開放     |
| 14:00-30 |              |              | はつろつウォーターエクササイズ |              | からだほくし体操     | ジュニアA-1 25~6  | フリー 一般開放     |
| 15:00-30 | 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A-2 25~6  | フリー 一般開放     |
| 16:00-30 | 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 | ジュニアA-3 25~特  | ファミリー遊泳      |
| 17:00-30 | ジュニアA-5 15~特 | ジュニアA-5 17~特 | ジュニアA-5 19~特    | ジュニアA-5 17~特 | ジュニアA-5 15~特 |               |              |
| 18:00-30 |              |              |                 |              |              |               |              |
| 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 一般開放     | フリー 一般開放     | フリー 一般開放        | フリー 一般開放     | フリー 一般開放     | フリー 一般開放      |              |
| 21:00-30 |              |              |                 |              |              |               |              |

※ジュニアのXのクラスは定員に達しているため申込が出来ません。

R7.4月~

## 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A-9 25~6  | レディース マスターズ  |
| 10:00-30 | フリー 流水       | フリー いきいきアクア  | フリー はつろつウォーターエクササイズ | フリー いきいきアクア  | フリー 流水       | ジュニアA-10 25~特 | ジュニアA-7 25~特 |
| 11:00-30 | レディース 女性のみ   | ベビー          | レディース 女性のみ          | レディース 女性のみ   | ベビー          | ジュニアA-11 25~特 | ジュニアA-8 25~特 |
| 12:00-30 |              |              |                     |              |              | フリー 一般開放      | フリー 流水       |
| 13:00-30 | フリー 一般開放     | フリー 一般開放     | フリー 一般開放            | フリー 一般開放     | フリー 一般開放     | フリー 一般開放      | フリー 一般開放     |
| 14:00-30 |              |              | からだほくし体操(陸上)        |              | ジュニアA-1 25~6 | フリー 一般開放      | フリー 一般開放     |
| 15:00-30 | 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A-2 25~6  | フリー 一般開放     |
| 16:00-30 | 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 | ジュニアA-3 25~特  | ファミリー遊泳      |
| 17:00-30 | ジュニアA-5 15~特 | ジュニアA-5 17~特 | ジュニアA-5 19~特        | ジュニアA-5 17~特 | ジュニアA-5 15~特 |               |              |
| 18:00-30 |              |              |                     |              |              |               |              |
| 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 一般開放     | フリー 一般開放     | フリー 一般開放            | フリー 一般開放     | フリー 一般開放     | フリー 一般開放      |              |
| 21:00-30 |              |              |                     |              |              |               |              |

※ジュニアのXのクラスは定員に達しているため申込が出来ません。