

気軽にアクアクラス

無料体験教室

イトマンスイミングスクール上石神井校では「気軽にアクアクラス」の2日間無料体験受講者を募集しております！
費用は一切かかりません。是非、この機会に気軽にアクアクラスを体験して下さい！！
お電話でのお申し込みでも受講できますので、お気軽にお申し込み下さい♪♪

体験教室受講方法

- 毎月の正規の授業の中から受講日をお選び下さい。
- 初回の受講日から**2週間以内に2回受講**できます。
- 水着・帽子は自由です。
- 受講希望日の前日までにご予約下さい。（電話でもご予約出来ます！）
- 水泳に不適當な疾患のない方に限ります。
- お申し込みはお一人様1回限りです。

【正会員入会特典】

無料体験教室受講中、初回受講日から2週間以内のお申し込みに関り

入会金0円！ + セームタオルプレゼント！！

※入会特典は、3ヶ月以上会員継続される方に限ります

気軽にアクアクラス ご利用時間

月・木曜日	13:30	～	14:30
火・金曜日	12:30	～	14:30
水曜日	12:00	～	13:30

レッスンに参加しなくても
自由に泳ぐクラスも
あるですよ～♪



ショートレッスン表

	12:10～12:30	12:40～13:00	13:10～13:30	13:40～14:00	14:10～14:30
月				ウォーキング	アクアピクス
火		ウォーキング	レクリエーション	筋力アップ	リラクゼーション
水	ウォーキング	アクアピクス	筋力アップ		
木				腰痛緩和	アクアピクス
金		ウォーキング	アクアピクス	筋力アップ	リラクゼーション

レッスン	強度	レッスン内容
ストレッチ・リラクゼーション	★	水の浮力を使って、疲れた体を休めましょう。
レクリエーション	★	色々な遊びを取り入れながら全身を動かします。
腰痛緩和	★	腰痛にお悩みの方、また、そうでない方の予防のためにお勧めします。
ウォーキング	★★	膝や、腰に負担を掛けずに体を動かせる理想的な運動です。
筋力アップ	★★★	水の抵抗を使って、筋力アップ、そしてシェイプアップを目指しましょう。
アクアピクス	★★★★	音楽に合わせて、楽しく持久力アップを目指しましょう。

※★の数が多くなると、運動強度が高まります。

「強度」は運動量の目安として下さい。

(例) ★→静止系 ★★★→良く動きます

※どのクラスも、初心者の方でも受講できます。