

大人向けコース

健康づくりに、ウェイトコントロールに、リフレッシュに!

それぞれのニーズに合わせて、各種のコース・クラスを取りそろえています。

泳法クラス

【婦人クラス】16才以上の女性
【成人クラス】中学生以上の男女



4泳法の習得 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)

正しく美しいフォームをマスターすれば心も体もリフレッシュ。経験豊富なスタッフが、初心者からマスターズ大会に出場する方まで、それぞれのレベルに合わせて、きめ細かく丁寧に指導いたします。

腰痛緩和クラス



腰痛緩和のための 運動療法

水の浮力で、腰やひざの関節に負担をかけずに運動でき、足腰の筋肉が無理なく鍛えられます。水の中のびのびと体を動かしてリラックス気分も楽しんでください。お医者様もオススのプログラムです。

アクア ウォーキングクラス



「運動が苦手…でも 健康な体づくりをしたい」 という方に

「運動が苦手…でも健康な体づくりをしたい」という方にピッタリのプログラム。関節に負担をかけずに、ゆっくりとリラックスした動きで、大きな運動効果が得られ、水の中ならではの開放感も見逃せません。

その他のクラス



●アクアサイズ

腰痛・ウォーキングクラス両方利用できます。



PICK UP >>

泳法 クラス

数々のトップスイマーを育ててきたイトマンスイミングだから。
大人になってからも、正しく、美しいフォームをマスターできる!

楽しくわかりやすい指導で、どんどん水泳が好きになる!

水泳は正しく、美しいフォームを身につけているかどうかで、その楽しさがまったく変わってきます。イトマンスイミングでは、経験豊富なスタッフが初心者から上級者まで、それぞれのレベルに合わせて、楽しく丁寧に指導いたします。

技術の向上を目指す方は、目に見えて自分の上達ができるから、どんどん水泳が楽しくなってくる。健康づくりとして、スイミングを楽しみたい方は水の中で心地よく泳ぐ方法をマスターできる。クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ。憧れの泳ぎ方をマスターして、水泳の世界をもっと楽しみませんか。



ご入会について



▶ 通常のご入会時に必要なモノ

下記のものをご用意の上、ご希望の授業の前日までに手続きをお済ませください。

- 入会金 5,250円 年会費不要
- 授業料 2ヵ月分
- 会員証発行手数料 1,050円
- 各種金融機関の口座番号とお届のご印鑑
- 健康診断書(60才以上の方)
- カードケース代 150円

▶ 授業料

●大人クラス

| クラス/月回数 | 月4回 | 月6回 | 月全回 |
|-----------|--------|--------|--------|
| 婦人 | - | - | 6,820円 |
| 成人 | - | - | 6,820円 |
| 腰痛緩和 | 4,720円 | 5,770円 | - |
| アクアウォーキング | 4,720円 | 5,770円 | - |
| アクアサイズ | - | - | 6,300円 |

◎コーチからの一言



道浦コーチ

指導者の思いが詰まった 練習メニューを提供します。

私たちは結果を出すために、知恵を絞り、しっかり汗をかきながら、思いを込めた練習メニューで指導します。皆さまと一緒に喜びや悲しみを共有できるコーチでありたいと思っています。

気軽に体験できる! 1日体験授業を ご利用ください。



ご希望の日時で、イトマンの授業を体験。

イトマンスイミングの授業内容や雰囲気を具体的に知りたい方のために、1日体験授業を開いております。初めての人から、マスターを目指す人まで満足できるイトマンの指導を実感してください。