

大人クラスのご案内

健康づくりの秘訣は、いい習慣を身につけ、継続すること。

その点スイミングはうってつけの運動といえます。ただし、スイミングは基本が大切。

正しく美しいフォームをマスターすれば心もカラダリフレッシュ！水の中で最高の気分に入れます。

イトマンスイミングでは、経験豊富なスタッフが、まったく初めての方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、きめの細かなカリキュラムで、楽しく丁寧に指導いたします。

月何回来ても6,820円！！

* 婦人クラス (W-0)

対象:18歳以上の女性

泳ぎを覚えながら健康づくり！
クロールから個人メドレーまで
楽しく、きれいに泳ぎましょう！！



	時間	曜日	月謝
W-0 (月全回)	11:00~12:00	月・木	6,820円

* 成人クラス (M-0)

対象:中学生以上の男女

初級～上級に分かれそれぞれの
レベルに合わせてレッスン！
楽しく、きれいに泳ぎましょう！



	時間	曜日	月謝
M-0 (月全回)	20:00~21:00 18:30~19:30	水 土	6,820円

自分にあった回数で、手軽に健康づくり！

* 腰痛緩和クラス (K-0)

対象:16歳以上の男女

重力から開放される水の中で腰椎の
ストレスも解消し、運動することにより
筋肉が無理なく鍛えられ、強い腰がつけられます。

	時間	曜日	月謝
K-1 (月4回)	13:30~14:20	月・木	4,720円
K-2 (月6回)			5,770円

* アクアウォーキングクラス (L-0)

対象:16歳以上の男女

「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。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ます。

	時間	曜日	月謝
L-1 (月4回)	12:50~13:30	月・木	4,720円
L-2 (月6回)			5,770円

リズムウォークが始まります！

授業ラスト10~15分でリズムウォークを行います。
音楽に合わせて体を動かして、脳や体に
いつもと違う刺激を与えましょう！



よくばりなあなたに！
お得なクラス！！

* アクアサイズクラス (Q-0)

対象:16歳以上の男女

おすすめ！



腰痛クラスとアクアウォーキングクラスの
全回出ても6,820円！
両クラス受講できるお得なクラスです。

	時間	曜日	月謝
Q-0 (月全回)	腰痛・ウォーキングの全回	月・木	6,820円

< 入会手続き >

- ・銀行、郵便局のお届け印、ご通帳
- ・入会金5250円／授業料(1~2カ月分)
- ・指定用品費用
カードケース150円／カード発行料1050円
- ・60歳以上の方は健康診断書を提出していただきます。
- ※お申し込み時、授業料・教材費用などお支払いいただきます。
(クレジットカード使用不可)
- ※入会手続きは、受講希望日の全営業日までに店頭にて
お願い致します。



イトマンスイミングスクール

〒224-0037 横浜市都筑区茅ヶ崎南2-23-3 TEL 045-948-0718
受付時間:10:30~18:15 休校日:日曜・祝日・月末29.30、31日
<http://www.itoman.com>