

イトマンアクアウォーク教室

目指したいのはただの長生きでなく元気な長生き

「健康寿命」（日常生活に制限なく過ごせる期間）を延ばすことで、平均寿命との差を大幅に縮められます。

男性

平均寿命と健康寿命の差 8.48歳

女性

平均寿命と健康寿命の差 11.64歳

高血圧、膝や腰の痛み、夜間の頻尿にも効果的な

プロコーチによる水中運動プログラム

45分レッスン

イトマン独自で開発をした、初心者～運動経験者まで楽しめる水中ウォーキングプログラム。若返りと体力向上を目標に、「筋力維持」「新陳代謝アップ」をゲーム性を持たせながら楽しく安全に行います。

体調チェック → 準備体操・基本ウォーキング → 脳トレ／疾患予防ウォーキング → 筋力維持・新陳代謝アップ → ストレッチ

水と陸の運動効果 5つの違いとメリット

1

関節への負担軽減

2

消費量アップ

3

心拍数は低下

4

転倒リスク軽減

5

筋力アップ

レッスン内容 アクアウォークレッスン+自由遊泳をご利用いただけます

持ち物 水着・キャップ・タオル

入会手続き時に必要なもの

入会金 5,500円

初月月会費 7,700円

ICカード発行料 1,100円

カードケース 103円

引落銀行のキャッシュカード (2か月目以降より口座振替にて会費をいただきます)

1日体験教室受講後、1週間以内にご入会手続きいただくと

入会金 0円 + カードケースプレゼント！

※3か月以上の継続条件あり

開講日時

毎週 月・水曜日 12:15～13:00

休校日 月末29～31日・祝日

月会費

7,700円 (税込)

イトマンスイミングスクール 宮の森校

〒064-0823 北海道札幌市中央区北3条西27丁目1-1 TEL. 011-613-3131