

《 ITOMAN Swimmer's サポートメニュー 》

◎スイミング会員様・選手コース限定☆完全予約制☆ ※初回のみカウンセリングの為45分間

I.『スイマーズ・パーソナル・トレーニング(30分)』⇒ ¥1,575

パワーやスタミナ、肩・腰・脚部の動きやすさなど、**水泳に必要な筋力や柔軟性**をアップさせる『**あなただけのトレーニングプラン**』を作成・マンツーマン指導し、1ランク上のパフォーマンスを手に入れる為のサポートを致します。（その他ご要望も相談に応じます）

II.『スイマーズ・リフレッシュ・ストレッチ(30分)』⇒ ¥1,575

『**水泳疲労の回復**』『**柔軟性（しなやかさ）アップ**』など、体の状態に合わせたスイマー専用ストレッチエクササイズを施術。

今日の疲れをリフレッシュして、明日もイルカになりたい方はぜひ♪♪

《 ITOMAN FITNESS サポートメニュー 》

◎フィットネス会員様限定☆完全予約制☆ ※初回のみカウンセリングの為45分間

III.『パーソナル・ケアストレッチ(30分)』⇒ ¥1,575

『**疲労の回復**』『**柔軟性（しなやかさ）アップ**』など、体の状態に合わせたストレッチエクササイズを施術致します。

もっと、イトマンでのフィットネスライフを、楽しく、快適に過ごしてほしい・・・
そんな願いを込めて、皆様の身体をケアする「ケアストレッチ」登場です★★

◎下記よりお選び下さい。予約状況の確認を致します。

■初回のみ、カウンセリングの為45分間となります。

月曜日： ①15:00～ ②19:30～ ③20:30～ ④21:45～

火曜日： ①19:00～ ②20:00～

水曜日： ①11:00～ ②12:30～ ③15:00～
④16:00～ ⑤20:30～ ⑥21:30～

木曜日： ①11:00～ ②15:00～ ③16:00～
④19:10～ ⑤20:00～ ⑥21:45～

土曜日： ①13:30～ ②16:45～ ③19:00～

日曜・祝日： ①12:30～ ②14:30～ ③16:00～

※都合により変更させて頂く場合がございます。

※当日予約も可能ですが、担当の状況により受付できない場合もございます。

※電話での受け付けも承ります。 イトマンフィットネス宮の森 011-613-3232