

## 《 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。(ストレッチメニューもプレゼント♪)  
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。(希望の方、ストレッチメニューもプレゼント♪)  
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

### ■フィットネス更衣室のご利用について(スイミング会員様)

◎上記サポートではフィットネスロッカーをご利用頂けますが、**一部ロッカー使用料を頂く場合**がございますので予め下記の詳細をご確認下さい。

※ゴールド会員様は、通常通りフィットネスロッカーをご利用頂けます。

※選手はフィットネスロッカーをご利用頂けません。

### ■授業前にサポートを受ける方は・・・

⇒サポート用にフィットネスロッカーをご利用できます。但し、そのままスイミング授業を受けられる場合は**ロッカー使用料として200円**を別途頂きます。

⇒サポート終了後、フィットネスロッカーキーをご返却頂く場合は使用料はかかりません。

### ■授業後にサポートを受ける方は・・・

⇒そのままプール更衣室をご利用頂けます。フィットネスロッカーを希望される場合は、授業終了後フロントへお越し下さい。

### ■サポートのみで来館される方は・・・

⇒フィットネスロッカーをご利用頂けます。