

スイマーズサポートのご案内♪♪

《 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トレッチエクササイズを施術致します。(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♪♪

■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～
水曜日：①12:30～②15:00～③20:30～④21:30～
木曜日：①15:00～②19:10～③20:00～④21:45～
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。

※祝日は、担当者の都合により受付できない場合がございます。
予めご了承下さい。

※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場合がございます。

★予約手順3ステップ★

1. まず、フロントで希望のコース、日程を予約用紙に記入頂きます。
⇒予約状況の確認を致します。
⇒電話予約も承ります。
2. 予約完了後、**実施当日**にフロントにて料金を支払い『領収書兼チケット』を受け取る。
3. 担当トレーナーにご提示ください♪

■パーソナルトレーニングってどんなことをするの??

⇒⇒ お客様の体の状態(体力・柔らかさ・姿勢など)に合わせて、**マンツーマンの個別指導**を行います。トレーナーと一緒に目標を設定し、達成するまでの計画を立て、お客様だけのプログラムを実施します。また、**関節の動き・筋肉の動きを測定して得点化する「体の動作評価・分析サービス(無料)」**もありトレーニング効果をより実感しやすくしております。
体にマッチした『無理なく・効かせる』トレーニング。いかがでしょうか♪♪

■リフレッシュストレッチとは・・・??

⇒⇒ 自分ひとりでは、なかなか伸ばすことが難しい筋肉を、トレーナーがストレッチしていきます。**疲労の溜まっている筋肉を緩めて、回復を促したり、現在よりも柔らかい体を手に入れるサポート**を行います。柔軟性の向上を目標にされる場合は、体の評価・測定を行い、ストレッチプラン作成を行います。水泳で溜まった疲労を回復させ、明日に繋がる体を手に入れましょう!!
※マッサージや治療行為は一切行いません。

◎サポートを受ける際は・・・

- ①サポート当日、フロントにて料金をお支払い頂きます。(領収書兼チケットを発行致します。)
- ②フィットネスのロッカーをお貸しします。但し、利用料として200円を頂く場合がございますので予め、フロントにてご確認下さい。
服装は、両コースとも事前に動きやすいものに着替え、**トレーニングの場合は運動靴をご用意下さい。**
※シャワーのみご利用頂けますが、フィットネスロッカー使用時のみとなります。
- ③開始時間までに、フィットネストレーニングルームにお越し頂き、担当トレーナーに『領収書兼チケット』を提示してください。
- ④フィットネスルームを使用しますので、**時間帯により混雑する場合**もございます。予めご了承下さい。
- ⑤ご不明な点は、フィットネストレーナーまでお気軽にお問合せ下さい。

ご予約はフロントで★