スポーツイヤー2020

春のチャレンジ祭体験後、入会または入会予約された方は…

入会金（通常5,500円〈税込〉）**半額** 2,750円〈税込〉

初月度会費 無料

2/8(土) 10:00～ 受付開始 電話予約可（3/22(日)まで）

予約制 先着順

イベント開催日 3/29(日)

始めよう!! 春のチャレンジ祭

1,000円 でプール及びスタジオレッスンが2つまで受講できます。（追加可能）

更に小プール・ジムは1日ご利用いただけます。

イベントタイムスケジュール

	大プール	小プール	スタジオ	ジム	パブリック	ギャラリー
10:00					10:00▶10:30 InBody+ 健康管理指導	
			10:10▶11:00 やさしいヨガ ・スッキリ体を目覚めさせ心地よく体を整えます			
11:00	10:30▶11:00 アクアビクス① ・音楽に合わせて楽しく身体を動かします				10:45▶11:15 InBody+ 健康管理指導	11:00▶12:00 多肉植物 寄せ植え体験 (GREEN LOFT)
			11:20▶12:00 やさしいエアロビクス ・初心者の方大歓迎！シンプルな動きで楽しく体を動かしましょう			
12:00	11:30▶12:15 ポイントスイム① ・初心者から上級者までレベルに応じて指導します				11:30▶12:00 InBody+ 健康管理指導	
			12:15▶13:00 ZUMBA ゴールド ・ZUMBA が初めての方におすすめ！	10:30▶15:30 ご自由にご利用下さい ・使い方などはスタッフにお尋ね下さい ランニングマシン等の有酸素マシンやダンベルの筋トレ器具多数取り揃えております		
13:00	13:20▶14:00 懐メロ♬アクアビクス②	10:30▶15:30 フリー ・自由遊泳 ・歩いて健康 専用コースも設置しております			13:00▶13:30 InBody+ 健康管理指導	13:00▶14:00 多肉植物 寄せ植え体験 (GREEN LOFT)
			13:30▶14:10 チューブDE ストレッチ ・腰痛＆肩こりの方におすすめ！チューブを使いストレッチの基本からゆっくり体を整えます			
14:00	14:15▶15:00 ポイントスイム②					
			14:30▶15:10 ボールエクササイズ ・リラックスアロマに包まれながらミニボールを使って体の緊張を解いていきます		InBody（体成分分析器）で体脂肪・筋肉量や体のスコアなど測定し、健康管理士資格者が指導させて頂きます。	
15:00	15:15▶15:45 ウォーク ・水の抵抗を利用し身体を動かします 爽快リフレッシュ					レインボーサントも販売しま～す!
16:00						

※空き時間はフリー

※別途必要 ※事前予約必要 1回30分 1,000円 希望に合わせた運動プランを提供させていただきます

※別途必要 体験は1回1,500円 レインボーサントの販売は1,000円～

子供バレエ体験教室

体験期間:2～3月(木曜日)
対象:3歳(就園児)～小4　16:30～17:30
　　小5～中学生　17:30～18:30
費用:1回1,000円
持ち物:Tシャツ・短パン・体育シューズ

K.I.F.C

草津イトマンフィットネスクラブ

TEL：077-564-6031

草津イトマン

受付時間　月～土曜日●10:00～19:00　日曜日●9:00～17:00

休館日　月末29日～31日・祝日・お盆・年末年始

〒525-0025 滋賀県草津市西渋川1－9－44