

「新春体験祭」では

「赤ちゃん」から「シニア」まで、下のすべてのクラス・コースが半額で体験できます！

プログラムコース

コロナ対策として本コースには体験、ご入会いただける場合がございます。

ウォーキング

運動量 軽め

水の中なので、膝や腰への負担が少なく効率よく運動ができます。

ボディシェイプ

運動量 やや多い

月替わりメニューで体の各部位をストレッチ&シェイプ。

アクアビクス(水中エアロ)

運動量 多い

水中で行うエアロビクスです。リズムに合わせて楽しくシェイプアップ。

月会費

週13本のプログラムにフリーコースがついて **¥6,380**



いきいきアクア

運動量 やや多い

みんながいきいき元気になれるアクアビクスです。

流水

運動量 少ない

超音波発生マシンを利用して足・腰・内臓の代謝を活性化します。

健康

運動量 やや軽め

腰痛予防のストレッチと水中でリハビリを兼ねたクラスです。

水泳レッスンコース

3つの安心ポイントで初めての方や blanksのある方でも大丈夫!!



その1

丁寧な指導で泳ぐ楽しさを実感

その2

泳力に応じたクラス分けで無理なくレッスン

その3

レディース限定の時間帯もあるのでさらに安心

レッスン在籍最高齢はなんと80代。

水泳は一生続けられる安心スポーツです！今からでも遅くない!! さあ、あなたもレッツスイミング!

月会費 大人気のレッスンにフリーコースもついてお得です!

マスターズ **¥6,380**

レディース **¥6,930**

はつらつウォーターエクササイズ

元気なおじいちゃん、おばあちゃんを目指す、日常動作維持向上プログラム。リハビリにもピッタリです!



月会費 はつらつ+フリー **¥5,830**

フリーコース

ご自分のペースに合わせて泳ぐもよし、歩いてもよしの自由時間。週25時間以上使い放題!



月会費 **¥5,280**

オール会員 すべてのコースにご参加いただけます。月会費 **¥9,680**

タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							レディースマスターズ
9:30							
10:00	フリー	流水	いきいきアクア	いきいきアクア	いきいきアクア	流水	ジュニアA-10 25-特
10:30	フリー	流水	いきいきアクア	いきいきアクア	いきいきアクア	流水	ジュニアA-7 25-特
11:00	レディース女性のみ	ベビー	健康	レディース女性のみ	ベビー		ジュニアA-11 25-特
11:30							ジュニアA-8 25-特
12:00							フリー一般開放
12:30							流水
13:00	フリー一般開放	フリー一般開放	レディース女性のみ	フリー一般開放	フリー一般開放		
13:30							ジュニアA-1 25-6
14:00							フリー一般開放ファミリー遊泳
14:30		キティ	はつらつウォーターエクササイズ		キティ		
15:00							ジュニアA-2 25-6
15:30	ジュニアA-3 25-6	ジュニアA-3 25-6	ジュニアA-3 25-6	ジュニアA-3 25-6	ジュニアA-3 25-6		ジュニアA-3 25-特
16:00	ジュニアA-4 25-特	ジュニアA-4 25-特	ジュニアA-4 25-特	ジュニアA-4 25-特	ジュニアA-4 25-特		
17:00	ジュニアA-5 15-特	ジュニアA-5 17-特	ジュニアA-5 15-特	ジュニアA-5 17-特	ジュニアA-5 15-特		
18:00			アクアビクス				
19:00	選手	選手	レディースマスターズ	選手	選手		レディースマスターズ
19:30							
20:00							フリー一般開放
20:30	フリー一般開放	フリー一般開放	フリー一般開放	フリー一般開放	フリー一般開放		
21:00							
21:30							

ベビー(親子)コース

乳・幼児期のプールでの運動は赤ちゃんの「身体と脳の発達」にとっても大切! コーチのサポートのもと、ご家族の方が先生となり赤ちゃんに水泳の基本を伝授します。皆様と「子育て応援団」のコーチ陣で赤ちゃんの成長を応援するアットホームプログラム♪

対象年齢 満7ヶ月~3才未満

実施曜日 火・金曜日 11:10~12:00

月会費 月々¥6,930

※回数無制限



幼児キティコース

カリキュラムにはばらせず、水遊びを通じてお子様それぞれのペースでプールを大好きになる、プール苦手克服プログラム☆

対象年齢 満2才~小学校入学まで

実施曜日 火・金曜日 14:30~15:20

土曜日 14:45~15:35

月会費 ¥7,480 [月4回]

● ¥8,580 [月6回] ● ¥9,680 [月8回]



ジュニアコース

お子様の限りない可能性を引き出し「がんばる心」と病気に負けない「元気な体づくり」を応援するイトマンカリキュラムに沿った泳法習得プログラム!!

対象年齢

満3才~

中学生

実施曜日

●月~金曜日 15:30~16:30~17:30~

●土曜日 9:45~11:15~13:45~

●日曜日 10:30~11:30~

1レッスン1時間 週2回実施

料金

● ¥7,480 [週1回/月4回]

● ¥9,680 [週2回/月8回]

● ¥11,330 [週3回/月12回]

※表示価格は全て税込となっております。

甲西イトマンでは、県発表の「ステージ」を参考により厳しい

自社「新型コロナ対策基準」を設定し、全力で「安心・安全営業」に努めております。

安全対策の詳細はホームページにてご確認ください。詳しくはコチラ▶



あなたの街の健康応援団!

甲西イトマンスイミングスクール

詳しくはこちらの電話番号まで

tel. **0748-72-2612**

甲西ISS 検索

成人プログラムはこちら



キッズプログラムはこちら

