大人のための 初めてスイミング

こんな方にお勧めの水泳教室です。

他のスポーツをやっていました

運動が苦手だからプールとも縁がなかったわ

水泳や水中ウォーキング、水中体操などの有酸素運動を続けることで基礎代謝を高める効果があります。
定評のあるスイミングレッスンや人気のスタジオプログラムで無理なく運動を始めてみませんか！！

※体験をされる場合は、必ず前日までにお電話でご予約ください。

おススメ ①お昼の体験コース!!

まったく泳げない方から少し泳げる方まで、丁寧にご指導いたします。

大人のための初めてスイミング♪

他のスポーツをやっていた、運動が苦手だからプールと縁がなかった、そんな方にお勧めの水泳教室です。まったく泳げない方から少し泳げる方まで、丁寧にご指導いたします。

曜日 月・火・水・木・金　定員 5名

時間 11:00～12:00／14:00～15:00

泳ぐレッスンではありません

お昼の体験コース!! 肩・腰・股関節・膝にはスイミング!!

おススメ ②アクアフローターでら～く楽♬

陸上では重力がかかり痛くてできない運動も、プールの中なら大丈夫。
プールがもつ素晴らしいちから、浮力・水圧・抵抗を利用して、関節可動域を広げたり、普段あまり使用していない筋群を鍛える運動です。あなたの悩みを軽減する効果が期待できます。

曜日 水・木・金　時間 水・金13:30～14:00 木 13:00～13:30　定員 5名

おススメ ③朝の体験コース!!

朝に体を動かし水中での特性（浮力・抵抗・水圧・水温）で心身のリフレッシュ!!
正しい姿勢で「水中ウォーキング」コーチが歩き方を優しく指導します。

曜日 火　時間 10:00～10:30　定員 5名

※10:30以降はフリーウォーキング＆スイミング・水泳レッスンを楽しめます。

成人コース

ANNEX（アネックス）

1日無料体験会開催

体験後ご入会されると今なら

入会金無料＋6月会費無料

※この特典は、7月・8月在籍の方に限ります。また、当スクールを初めて入会される方が対象です。

ANNEX アネックス 女性専用30分コンビニフィットネス

1日無料体験会 参加者募集中

10:00～12:00
13:00～15:30
18:30～20:00
▶ いつでも利用できて 4,730円
※税込価格となります。

☆1日1回、約30分の利用となります。
☆月、何回でも利用できます。
☆本館のシャワー・ジャグジー・サウナ使用できます。

日曜定休

ストレッチ

まずは、ウォーミングアップで約5分間のストレッチ。怪我防止の為に、十分にストレッチをしてから有酸素運動を始めてもらいます。

筋力トレーニング

9種類のマシンによる筋力トレーニング。
油圧式マシンの為、高齢者の方でも安全に無理なく使用することができます。

有酸素運動

無酸素運動
（マシンでの運動）40秒
有酸素運動
（ステップ運動）40秒
を繰り返すことで、脂肪燃焼効果を高めます。

コンディションチェック

体成分分析器を使って月1回チェックを行います。
体脂肪量・筋肉量・基礎代謝量が測定できます。

※測定料は会費に含まれています。

スタッフも会員の皆さんもみんなで協力!!感染予防対策も徹底しておこないます。

SWIMMING INTERNATIONAL MORIYA

守谷インターナショナルスイミング

守谷市みずき野5-3-1
■営業時間 10:00～20:00　■日曜定休日

IISP Institute of International Swimming Programs

TEL.0297-20-0450（オヨゴー）

※表記されている金額は、全て税込価格となります。

ご入会に必要なもの ※3ヶ月目より引き落としさせていただきます。	入会金	月会費	通帳	通帳届印	入会事務手数料	進級教材費	
	0円	2ヶ月分	常陽銀行各支店又は、郵便局		子供 1,100円（会員証代） 大人 2,750円（会員証代・測定検査料等）	2,750円 ※大人の方には必要ございません	◎指定キャップ550円 ◎指定水着 <女子>3,190円 <男子>1,650円

検温	マスク	消毒	距離	換気	接触
入館者全員が体調チェック	全員着用。コーチはプールマスクも	消毒液設置 毎日の消毒清掃	レッスンは人数制限で予約制	こまめに窓や扉の開放	子供ロッカー利用時間の分散