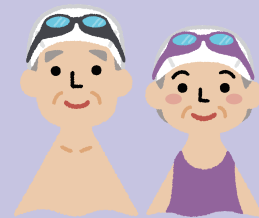


スタートから2週間 ご利用料金2,000円(税込)

2週間おためし会員募集!

40周年
スペシャル
2week days



朝と午後の水中歩行&各種トレーニング



水中を気持ちよく
バリエーション豊富な歩き方で
体全身を動かします。

レッスン時間 50分

アクアフローター



腰痛・肩痛・股関節痛などの
改善に適したやさしい運動です。
水温33度の温かい第2プール
でゆったり行います。

レッスン時間 45分

アクアダンス



軽快な音楽に合わせて水中で
体を動かします。
水の抵抗や浮力を利用した
運動です。脂肪燃焼に効果あり

レッスン時間 30~45分

水泳教室



水なれクラスから上級クラス
まで、ご自分に合ったレベルで
習えます。
60歳以上の方多数

レッスン時間 60分

2週間でお好きなレッスンを全て体験しよう!

運動を習慣づけると筋肉量に大きく差が出ます。健康的な生活は運動から!
さあ!今すぐはじめよう!ご予約はお電話にて!

プールレッスン

水中歩行
水泳教室
アクアダンス
アクアフローター
ハイドロトーン

浮き棒ダンス
ダンベルアクア
アクアZUMBA

この時期おすすめは
プールレッスン!

スタジオレッスン

エアロビクス
ヨガ
ピラティス
フラダンス
太極拳

ステップエアロ
ダンベルエアロ
ZUMBA
リンパビクス
バレエ

明るく元気なコーチたちが
待っています



入会者
特典

体験後ご入会された方

※特典は8/31お手続き分まで有効

- ①入会金 ②事務手数料無料
③水着プレゼント

一流メーカー新作!



赤ちゃんは 生まれながらのスイマー!

インターのベビースイミングは赤ちゃん専用プール完備。
水温33℃の温かいプールでのびのび泳げます。

定期コース1日無料体験(生後3ヶ月~3歳未満)

ベビーレッスン
動画QRコード



お電話にて
お申し込みください

左記定期コース内で1日無料体験できます。

入会特典

入会金無料・事務手数料無料
ベビージャケット(水着)・キャッププレゼント!

《定期コース》 1日無料体験会!!

お電話、または
下記QRコードから
お申し込みください。

ヘルパー式指導と螺旋階段式カリキュラム30分の体操と
60分の水中練習、定評のあるレッスンを体験してみませんか?

定員:各コース5名 ※体操30分・水中60分
土日10:00~は水中90分

入会特典 入会金無料・事務手数料無料
スクール3点セットプレゼント!

3歳児レッスン
動画QRコード



対象	時間	曜日
3才~5才	14:30~16:00	月~金
5~6才	15:30~17:00	月~金
小学生	16:30~18:00	月~金
	10:00~12:00	土・日

《はじめて水泳》 無料体験会

はじめてプールを習う方たちだけの体験会です。
ゆったりベテランコーチが優しく指導いたします!

日程 7/15(月)・28(日)

7月・8月日程はホームページ
にてご確認ください!



お電話、または
下記QRコードから
お申し込みください。



《体操教室》 新規募集!!

(スイミング準備体操とは別コースです)

マット・とび箱・鉄棒・なわとび・ボール運動など
学校体育で行う種目を習得します。

対象	時間	曜日
幼児(4才から)	15:20~16:20	月・木
学童	17:15~18:15	月・火・木・金・土



無料体験できます

《HIPHOP》 幼児年中クラス体験会

からだを動かすのが大好きな子
男の子も女の子も一緒にLets'ダンス!

対象	時間	曜日	定員
幼児	15:30~16:20	火	5名
学童	17:00~18:00	水	5名



明日の健康づくりをお手伝い、健康サポート一番店。

東金インターナショナルスイミング

〒283-0061 東金市北之幸谷264-3 【営業時間】平日/9:00~22:00(祝日は18:00迄)、日/9:00~17:00

ホームページ www.interswim.co.jp/togane/ または 東金スイミング 検索

スイミング振替について 定期コースでは振替制度あり

お休みした月の翌々月まで月に2回振替ができます。
振替のお申し込みはスマホアプリから簡単にご予約できます。

☎0475-54-0821

※体験はお一人様一回限りとさせていただきます。

ご入会時に必要なもの

- 月会費:2か月分 ※3ヶ月目より引き落としさせていただきます
- 通帳:千葉銀行 または 千葉興業銀行 または 郵便局 ●通帳届印 ●子供テキスト代(2,750円)