

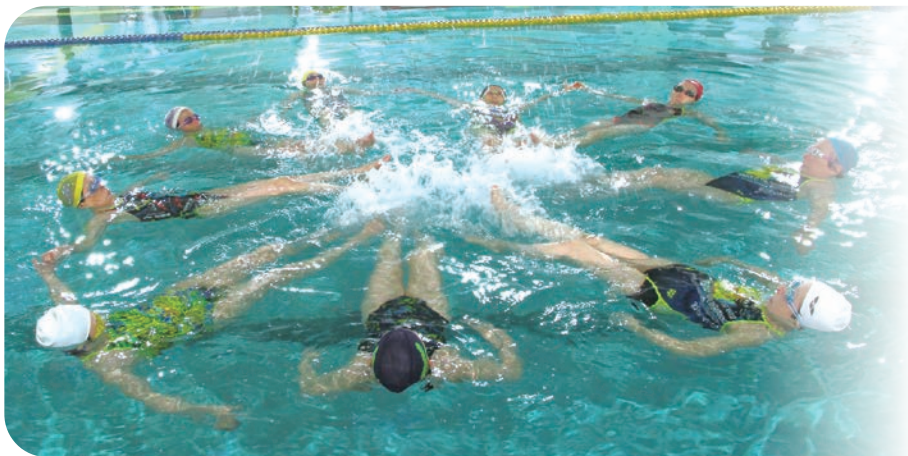
健活 **健康** **活動** 始めませんか?

生活が変わる! 人生が変わる!



60歳からの大人の水泳教室! 水の世界へ飛び込もう!

泳ぐ楽しさは大人になってからでも味わえます! 少しずつステップアップしよう!



ステップ 1

まずは30分の水なれ水泳にチャレンジ!

水中体操~キックの基本

月・火・木・金 10:00~10:30

ステップ 2

水慣れができれば60分の初級水泳にチャレンジ!

背泳ぎ・クロール

月・木・金 11:00~12:00

ステップ 3

いよいよ中級水泳にチャレンジ!

平泳ぎ・バタフライ

火 12:00~13:00

ステップ 4

レベルアップコースにチャレンジ!

4泳法のレベルがグングンアップ!

火・水・木 14:00~15:00

ステップ 5

リズム水泳にチャレンジ!

音楽に合わせて泳ぐコース

月・木 13:00~14:00

まだまだ暑い! 水中レッスンでスッキリ!

アクアズンバ

~ダイエット・ストレス解消~

水中でラテン系のリズムに乗って楽しく動きます。膝や腰に負担をかけずにZUMBAを楽しめるのも魅力です。驚くほど「爽快」なトレーニングです。

アクアフローター

~身体の調子を整える~

【腰痛】【肩痛】【股関節痛】などの改善に適した体に優しい運動です。水温33℃の温かい第2プールでゆったりできます。

水中歩行&水中体操

~体力向上・筋力UP~

水中での歩行は浮力や抵抗を利用し、脚筋力増強や転倒防止に有効な手段です。丈夫な脚を作るならズバリ【水中歩行】から!

人気のスタジオレッスンも体験できます

主なレッスン

- ☆ヨガ
- ☆エアロビクス
- ☆ピラティス
- ☆太極拳
- ☆ZUMBA
- ☆リンパビクス



大人送迎バス(九十九里方面) 週2回(月・木)ご利用できます (お時間はお問合せ下さい)



ご入会
特典

- ① 入会金無料
- ② 事務手数料無料
- ③ 初月月会費無料
(月会費: 4,950円~)



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

☎0475-54-0821

〒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

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)