



体力向上・筋力UP
水中歩行 & 水中体操

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！

笑って! しゃべって! 運動して!



やっぱりプールは泳ぎたい!そんな方は!
初級(はじめて)水泳教室

水中での動きに慣れる体操から
基本姿勢→キック動作と練習していきます。
60歳以上の方も多数参加されています。

大人が楽しいレッスンがいっぱい!

ご利用時間帯によってお得なコース設定があります。

秋の無料体験会開催

今ならお好きなレッスンが体験できます!
ご不安な方はまずご見学にお越しください。

ご予約はお電話にてお申し込みください

新規フリー会員募集! フリーレーンをご自由に歩く・泳ぐコースです

定員10名まで 月会費5,500円



ダイエット・ストレス解消
アクアズンバ

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。

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 ☆ステップエアロ ☆太極拳 ☆ZUMBA ☆リンパビクス ☆ジャズダンス

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

月会費：4,950円～

《ご入会特典》
入会金・事務手数料無料

※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)

〒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