

大人の

健康水泳教室&水中エクササイズ教室

「マチニワとよかわ」2階 アイレクスNEOにて開催

アイレクスNEOで運動習慣。
スイミング&水中運動で理想のカラダを手に入れる!

全く泳げない方から体づくりをしたい方まで、
様々なプログラムをご用意しました。
インストラクターによる丁寧な指導も好評です。

手ぶら
OK

レンタル水着
あります

新規会員募集中&体験会開催中

●レッスン内容

レッスン名	時間	こんな方にオススメ	クラスのゴール
泳法習得クラス(※)			
水慣れ	30分	水泳の基本を身につけたい方	けのび・ばた足ができる
はじめてクロール	30分	クロールの基礎を身につけたい方	息継ぎなしクロールが12M以上泳げる
らくらくクロール	30分	息継ぎを習得したい方 25メートル楽に泳げるようになりたい方	クロールが25M以上泳げる
3泳法基礎クラス	30分	クロール以外の泳ぎを習いたい方	各泳法 25M泳げる
FUNスイミングクラス	60分	水泳仲間と楽しく泳ぎたい方	水泳を楽しむ
膝・腰らくらく機能改善クラス	60分	膝や腰に違和感があり日常生活に不自由を感じている方	日常生活が楽になる
ダイエットウォーキング&ジョギング	60分	ダイエットしたい方 ストレス解消したい方	運動を楽しみながら健康になる

※泳法習得クラス(30分)は、2クラス連続受講で1レッスンとなります。

●タイムスケジュール

	火曜日	金曜日
9:30		
10:00		
11:00	女性 水慣れ はじめてクロール	女性 水慣れ はじめてクロール
12:00	女性 らくらくクロール 3泳法基礎クラス	女性 らくらくクロール 3泳法基礎クラス
13:00		
14:00	FUN スイミング	ダイエット ウォーキング & ジョギング
15:00		
19:00	15:15~20:30 子供スイミング	15:30~20:30 子供スイミング
20:30		

スクール内体験会好評開催中!!

まずはお気軽にご参加ください



スポーツ & カルチャースクール

ILEXNEO

〒442-0884 豊川市光明町1丁目19番地 マチニワとよかわ内

営業時間

●月・水・木 13:00~21:00 ●火・金 10:30~21:00
●土 9:30~20:00 ●日 9:30~15:00

0533-83-0471

アイレクスNEOの「健康水泳教室」&「水中エクササイズ教室」は 目的別に7クラス展開

大人の健康水泳教室 泳げるようになりたい方にオススメ!

特徴

- 泳力別の段階指導で5クラスを設定。
- 子供のスイミング指導で培った段階指導カリキュラム。
- 自身の泳力レベルに合わせてクラスを選べる。
- 全くの初心者でも1年後にはクロール25M完泳も目指せる。



お客様の声



60代女性

もともと運動が苦手だったけど、指導の上手なコーチや仲間にも恵まれて、楽しく通えています。



70代女性

意識的に手足・関節を動かすようになり、とてもよい運動をしていると実感しています。ハッピーな気分です。



50代女性

最初は慣れず歩くのも大変でしたが、今はできるようになりました! 寝つきもよくなりました。



70代女性

この時間が毎週楽しみで、待ちどおしいです。皆さんといろいろお話ができることも楽しいです。

大人の水中エクササイズ教室 無理なく運動を楽しみたい方にオススメ!

特徴

- エクササイズは目的別で2クラスを設定。

からだ機能改善教室

関節可動域を意識したエクササイズがメイン。水圧・浮力・水深・抵抗を活かし、動ける身体を目指します。腰痛や膝痛、肩こりなどの痛み緩和・不調改善に。

ダイエットウォーキング&ジョギング

水中で走ったり・歩くことで消費カロリーが大幅にアップ。短時間でも効果絶大で、ダイエットしたい方、健康美を手に入れた方にオススメ。



●スクール料金(税込)

入会金	5,500円 ▶ 0円
月会費	6,600円(週1回60分/月4回)
事務手数料	3,300円 ▶ 0円
体験料金	1,650円 ▶ 0円

●ご入会時に必要なもの

- ◆ 月会費2ヶ月分
- ◆ 本人確認書類
(免許証、健康保険証、パスポートなど)
- ◆ 会費引き落とし口座の
キャッシュカード

※初回のお支払いは、クレジットカードもしくは各種電子マネーのみとなります。

お申し込み・お問い合わせは、
お電話もしくはクラブフロント
までお気軽にお越しください。

0533-83-0471

冬の健康増進キャンペーン

先着 **10名様限定**

今なら **体験料 0円** (税込 1,650円) / さらに入会で **入会金 0円** (税込 5,500円) / **事務手数料 0円** (税込 3,300円)

※キャンペーンの適用には条件がございます。



スポーツ&カルチャースクール



〒442-0884 豊川市光明町1丁目19番地 マチニワとよかわ内

営業時間

月・水・木/13:00~21:00
火・金/10:30~21:00
土曜日/ 9:30~20:00
日曜日/ 9:30~15:00

ネオ豊川

検索

