

水中運動で 元気な体に!

水中運動のメリット!

- ✓ 浮力が関節への負担を減らす
- ✓ 水の抵抗で消費カロリーが増える
- ✓ 水圧が血行を促進

月々 **5,500** 円で
プールが**使い放題!**



※時間により使えない場合があります。

やりたいことが
もっと広がる!

プール
初心者の方大歓迎



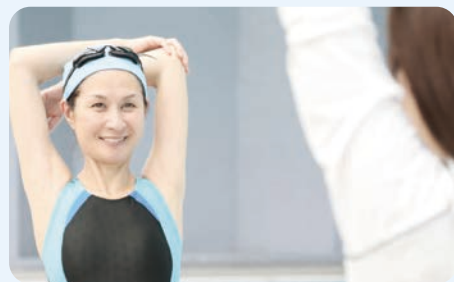
さらに!
**人気のスイミング
プログラムが参加無料!**

※いつでもジム会員1回770円で利用可能※アクアプログラムは25mプールを利用します。

腰痛・肩こり 予防スイミング

●月14:00~15:00

腰痛・肩こりのストレッチをしてから、クロール・水泳で全身運動を行います。



アクアビクス (アクアスプラッシュ)

●木12:30~13:20

音楽にあわせて体を動かし水の抵抗で効果的な筋力アップと脂肪燃焼を促進します。



今なら! 入会がおトク!

5/31 (火) まで

●初月月会費 ●2ヶ月目月会費 それぞれ 通常5,500円

※プールフリー会員の場合

月々 **1,500** 円

●初期登録料

通常5,500円

0 円

●事務手数料

通常3,300円

0 円

2ヶ月合計

16,800円 も
おトク!

※入会後3ヶ月間の継続が必要となります。※3ヶ月目は通常コースに変更となります。※表示価格は税込です。

目標に向けて一直線! スイミングプライベートレッスン



4泳法を習得したい、健康のために泳ぎたいなど目的や年齢、体力に合わせたマンツーマンレッスンをを行います。またタブレットで動画などを使いポイントを分かりやすく解説、プール初心者の方でも安心してレッスンに参加できます。
※18歳以上の方が対象です



レッスン日	4/19 (火)	4/21 (木)
時間	12:45~13:15 13:30~14:00	13:30~14:00 14:15~14:45

30分/ **3,300** 円

I KOMA
SPORTS & CULTURE
生駒スポーツ&カルチャー
TEL (0743) 73-1234

会員様、入会、体験、見学の皆さんに、次亜塩素酸消毒液(アクアクリンシステムの電解水)無料配布中!塩素の違いをご実感ください。※容器として、500mlのペットボトルをご持参ください。

薄着の季節に向けて

カラダを 引き締め!

まずは**無料ダイエットサポート**でスタート!

1 入会カウンセリング
健康状態や運動経験などをお聞きます。

2 ダイエットプログラムの作成
あなたの目標に合わせてダイエットプログラムを作成します。

3 初回トレーニング指導
マシンの使い方を説明してトレーニングスタート!

4 いつでもサポート!
トレーニングの成果や目標の見直しなど、気軽にスタッフへご相談ください。

今なら!入会がおトク!

●初月月会費 ●2ヶ月目月会費 それぞれ 通常6,930円

月々1,500円

●初期登録料 通常5,500円 ●事務手数料 通常3,300円

0円 0円

2ヶ月合計 19,660円もおトク!

解消!

プニプニの腕

ぽっこりお腹

ずっしりお尻

運動初心者の方大歓迎

プールエリア 25mプール

スタジオエリア

広いエントランス

プールエリア

スタジオホール

ジムエリア

ロッカー

3F ジムエリア

1F プールエリア

※入会後3ヶ月間の継続が必要となります。※3ヶ月目は通常コースに変更となります。※表示価格は税込です。

フィットネスクラブ会員のご案内

いつでもジム会員	プールフリー会員	いつでも会員
マシンジムだけ使いたい方	プールだけを使いたい方	プールとジムを使いたい方
6,930円/月	5,500円/月	9,900円/月

大人用のスイミングレッスンもございます。詳しくはお問い合わせください。

学生割引 10%OFF (学生証の提示)

ジム	月～土/10:00～21:00 日・祝/10:00～17:00
15mプール	月・火・木 / 11:15～13:45 火・水・金・土 / 18:00～20:30 土曜日 / 10:30～12:30 日曜日 / 12:00～17:00

入会に必要なもの

初期登録料 通常5,500円 0円	事務手数料 通常3,300円 0円	1ヵ月分の会費 1,500円
-----------------------------	-----------------------------	--------------------------

銀行またはゆうちょ銀行のキャッシュカードまたは通帳・届出印

認印

キャンペーンでのご入会後、3ヶ月間の継続が必要となります。それ以前に退会される場合は、初期登録料、事務手数料、割引会費との差額等ご清算が必要です。

感染予防対策を踏まえたご利用方法について

新型コロナウイルス感染予防対策として右記の内容を実施いたしております。皆様の安全と健康のため、ご理解ご協力をお願いいたします。

体温確認	マスク着用	ご利用時の消毒	ロビーの利用制限
行列位置の指定と入場制限	清掃・消毒と換気	感染予防に配慮したレッスン時間	クリアカーテン設置と金銭トレイ

無料体験実施中!

お電話でお気軽にお問い合わせください。

IKOMA

SPORTS & CULTURE

生駒スポーツ&カルチャー

TEL(0743)73-1234

〒630-0213 生駒市東生駒1丁目556番8

受付時間/平日9:30～20:00 日祝9:00～16:00

生駒カルチャー

バスでお越しの方は近鉄東生駒より「帝塚山住宅行」に乗車のうえ「東生駒1丁目東」バス停で下車してください。

お車でもお越しいただけます

無料駐車場 80台 完備

生駒スポーツ&カルチャー 校方スイミングスクール生駒校

至生駒 至東生駒 至生駒駅 至生駒駅西口 至生駒駅南口 至生駒駅北口 至生駒駅東口 至生駒駅西口 至生駒駅南口 至生駒駅北口 至生駒駅東口