

おとな版
2021
AUTUMN
10/1(金)～12/28(火)
※掲載価格は全て総額表示

IKOMA
SPORTS & CULTURE



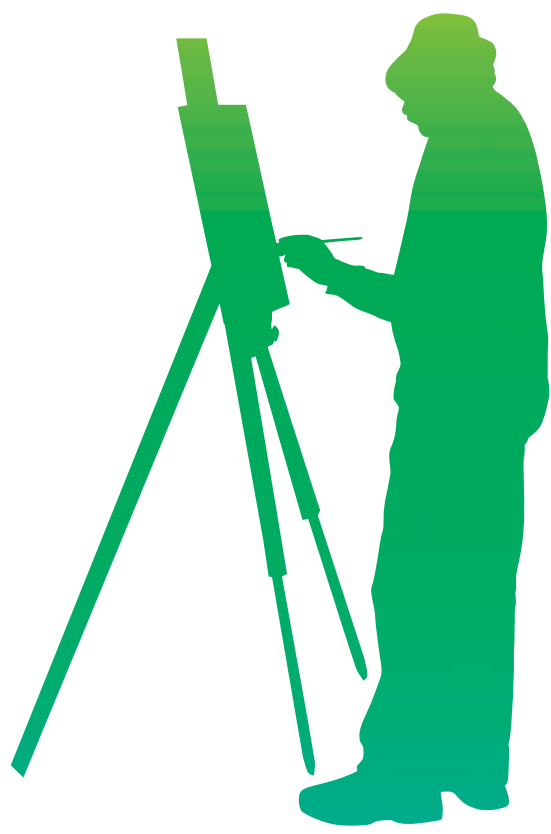
ダンス



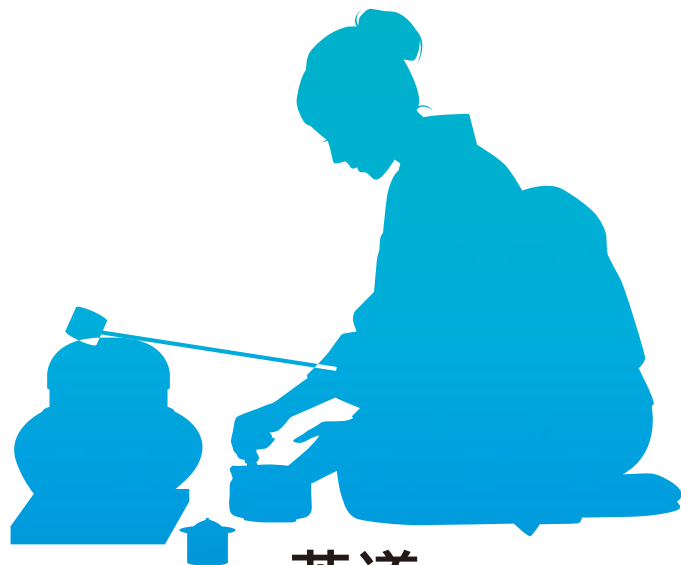
フィットネス



日本舞踊



絵画



茶道



カラオケ

let's go!

グランドオープンありがとう1周年記念!

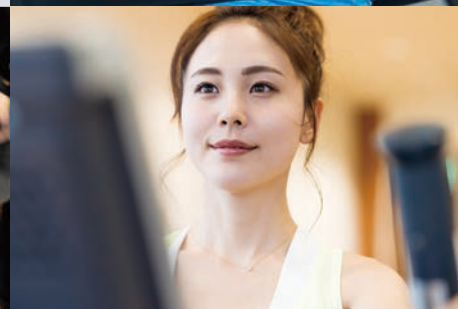


有酸素運動
心肺機能を高める効果のある有酸素運動。
楽しみながら飽きずに脂肪燃焼!



筋力トレーニング
引き締めたい・鍛えたい部位を、
集中的に効率よくトレーニング。

フリーウエイト
バーベルやダンベルで無理なく、
筋力強化が行えます。



経験・知識豊富なスタッフが会
員様のさまざまな目的(シェイ
プアップ・筋力アップ・スポー
ツ選手の補強・リハビリ)達成の為
にアドバイスさせていただきます。

新規カルチャー
〈弊社発祥のプールでのニュースポーツ〉
アクアバレー®
商標登録第5884229号
木 13:45～14:30 (45分)
1ヶ月4,400円 (月4回)
※カルチャー講座です。定員35名。
※申込人数が少ない場合は開講できない場合があります。

30名限定募集!

1か月トライアル会員 1,000円 (予約制)

※登録日から1か月の利用が可能。※いつでもジム会員、プールフリー会員、成人スイミング会員のいずれか一つに限りです。

お電話でお気軽にお問い合わせください
TEL(0743)73-1234

トライアル後入会すると 2021 11.30(火)まで

初期登録料
5,500円
0円

事務手数料
3,300円
0円

オリジナル
ボトル
プレゼント!

先着
30名様
限定!

フィットネスクラブ会員のご案内 学生割引 10%OFF

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 6,930円/月	プールだけを使いたい方 5,500円/月	プールとジムを使いたい方 9,900円/月

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

成人スイミング会員のご案内

1レッスン週1回(月4回) 7,700円

2レッスン週2回(月8回) 10,010円 以降+2,310円で1レッスンチョイス!

レディースビューティースイミング 月・木10:00～11:00 水・金12:45～13:45 初心者OK!レベルに合わせた指導で基本4泳法取得を目指します。	リフレッシュスイミング 月12:45～13:45 19:00～20:00 木11:15～12:15 19:00～20:00 土13:30～14:30 日頃のストレスや運動不足の解消を目的に楽しく泳ぎましょう。	水中ウォーキング 月・水・金 11:15～12:15 音楽に合わせて水中を歩きます。腰や膝に負担がからずとても安心。	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。
ナイスミドルスイミング 金14:00～15:00 50才以上の方が対象。ゆっくり楽しく体力作りに励みましょう。	シェイプアップスイミング 金10:00～11:00 水中歩行と水泳で楽しくシェイプアップしましょう。	初心者スイミング 火14:00～15:00 水10:00～11:00 泳げない、水が苦手な方を対象に、一から丁寧に指導します。目指せクロール水泳!	ミラクルアクアスブラッシュ 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。

●表示価格は全て税込です。



アクアプログラムの
利用が可能になりました!

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。

ミラクルアクアスブラッシュ
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。

※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。

IKOMA
SPORTS & CULTURE

TEL(0743)73-1234

〒630-0213 生駒市東生駒1丁目556番8
営業時間 平日 9:30～20:00(受付)
日・祝 9:00～16:00(受付)

生駒スポーツ&カルチャー
http://www.kikoh-sports.com

無料駐車場
80台
完備



