

草津イトマン成人クラス限定企画

秋の1ヶ月体験開催!!

期間 9月1日(火)～10月28日(水)

料金

成人各クラス1ヶ月分の
月会費の半額!!

入会特典

最大 **4,700円**

お得に運動できます!!

入会金

通常5,500円(税込)

0円

※上記入会特典は10月・11月入会に限りです。※3ヶ月在籍を条件といたします。



通常コースのご案内



成人クラス / 高校生以上

デイトム

プール 自由泳コース	プール レッスンコース	スタジオ レッスン	マシンジム	ジャグジー	サウナ
利用日時	月～土 10:00～15:30 退出時間 15:50	日曜日 9:00～17:00 退出時間 17:20	料金	7,920円	

ナイト

プール 自由泳コース	プール レッスンコース	スタジオ レッスン	マシンジム	ジャグジー	サウナ
利用日時	月～土 17:00～21:30 退出時間 21:50	プールエリア・ジャグジー・サウナは17:30～(土曜日17:00～)		料金	7,370円

フリー

プール
自由泳コース

プール
レッスンコース

スタジオ
レッスン

マシンジム

ジャグジー

サウナ

利用日時

月～土 10:00～21:30
退出時間 21:50

日曜日 9:00～17:00
退出時間 17:20

料金

9,570円

プールエリア・ジャグジー・サウナは月～金15:30～17:30利用できません。
マシンジム火曜日のみ15:30～17:30利用できません。

オアシスフリー

プール
自由遊泳コース

プール
レッスンコース

スタジオ
レッスン

マシンジム

ジャグジー

サウナ

利用日時

月～土 10:00～21:30
退出時間 21:50

日曜日 9:00～17:00
退出時間 17:20

料金

8,470円

プールエリア・ジャグジー・サウナは月～金15:30～17:30利用できません。
マシンジム火曜日のみ15:30～17:30利用できません。

週末

プール
自由泳コース

プール
レッスンコース

スタジオ
レッスン

マシンジム

ジャグジー

サウナ

利用日時

金曜日・土曜日 10:00～21:30 退出時間 21:50
日曜日 9:00～17:00 退出時間 17:20
プールエリア・ジャグジー・サウナは金曜日15:30～17:30利用できません。

料金

7,370円

子供クラス

ベビーコース

生後7ヶ月～3歳11ヶ月のお子様と保護者の方1名

練習日	料金
火・金 10:30～11:20	週1回(火または金) 7,150円
日曜日 14:00～14:50	週2回(火・金) 9,350円
	日曜日 5,500円

体験・ご入会は2歳未満のお子様までとなります。
(3歳11ヶ月までにジュニアに昇格して頂きます。)

リトルコース

2歳～4歳11ヶ月のお子様のみ

練習日	料金
月・木 14:25～15:20	週1回 7,150円
土曜日 12:20～13:20	

体験は3歳11ヶ月、ご入会は4歳6ヶ月のお子様までとなります。
(4歳11ヶ月までにジュニアに昇格して頂きます。)

ジュニアコース

3歳～中学生

練習日	曜日・時間指定 授業時間割表参照
料金	週1回 8,250円 週2回 12,100円

特級コース

ジュニアのカリキュラム過程を修了した方

練習日	曜日・時間指定 授業時間割表参照
料金	
週4回 7,700円 週8回 10,450円	
週6回 8,800円 フリー 13,200円	

中学生コース

中学の学習や部活等との両立をしたい方

練習日	曜日・時間指定 授業時間割表参照
料金	
月4回 8,250円	
月8回 12,100円	

アスリートコース

特級在籍で泳力向上を目指したい方

練習日	月・水・金曜日 17:30～18:25
料金	12,320円

競泳塾コース

中学生限定(上級以上の中学生対象)

練習日	毎週日曜日 体幹トレーニング 16:15～16:45 泳力練習 17:00～18:30
料金	6,600円

選手研修・選手コース

主任コーチの認定を受けた方

練習日	毎月発行の練習予定による
料金	選手研修 14,300円 選手 15,400円

草津イトマンが水泳をおススメする 6つの効果

1

心肺機能の強化

呼吸筋が活発になることで心肺機能が強化される。

2

水中では運動量がアップ

水泳は陸上運動の4～10倍の負荷。

3

風邪をひきにくいカラダを作る

体温調節機能が強化され、丈夫なカラダへ成長。

4

神経系の発達5歳で成人の80%

この頃の子どもの成長は著しく神経系が発達。

5

基礎体力や免疫力の向上

呼吸筋や循環器機能など、全身の筋力をバランスよく鍛える。

6

水泳は成長に適した運動!

浮力の働きで、体重が陸上の1/10に軽減し全身を動かすことができる。



6歳までに全身の神経細胞が驚くほど発達!

神経系は生まれてから5歳頃までに80%、12歳でほぼ100%発達します。
幼児期は神経系の発達が著しく、様々な神経回路が形成される大切な時期です。
「水の中で身体を操る感覚」を子どもの頃に身に付けておけば一生忘れる事はありません。
是非早い段階での泳法習得をおススメします。

