

プロが教える
「こだわり指導」5日間!!

30分の体操で運動不足解消! 簡単な柔軟性を高める体操を行います。

5日間で25mにチャレンジ!!

進級種目: 25m板キック・背面キック・クロール・背泳ぎ



新1年生は
幼児・学童
どちらかを
選択できます

- 学童コース 泳ぎの基本練習(キック動作から)
- 幼児コース 水慣れから練習(水中で体を動かす)
- 新1年生 経験者・水慣れOK ⇒ 学童コース
水怖い・不安がある ⇒ 幼児コース

学童コース 《新1年生~》
30分 体操 90分 水中練習

幼児コース 《4歳~新1年生》
※前日までに誕生日が来ている方
30分 体操 60分 水中練習

インターナショナルスイミング 春休み短期水泳教室

短期コース
ご予約は
こちらから



5日間短期 4月1日(水)~4月5日(日)

コース	対象	時間	泳力	定員
1A	学童 新1年生~	8:00~10:00	プールはじめて~スイミング経験者(背泳ぎ・クロールまで) 定期会員(スクール2級まで)	60名
1B	幼児 4才~新1年生	10:30~12:00	水なれ~スイミング経験者(背泳ぎ・クロールまで) 定期会員(スクール9級まで)	40名
1C	学童 新1年生~	13:30~15:30	プールはじめて~スイミング経験者(背泳ぎ・クロールまで) 定期会員(スクール9級まで)	30名
1D	幼児 4才~新1年生	14:00~15:30	水なれ~スイミング経験者(ウマワッペンまで) 定期会員(スクールウマワッペンまで)	20名

2日間体験 4月1日(水)・4月2日(木)

1E	幼児 4才~新1年生	16:00~17:30	プールはじめて~(短期・スクールウマワッペンまで)	20名
1F	学童 新1年生~		はじめて水泳を習われる方	20名

2日間体験 4月3日(金)・4月4日(土)

1G	幼児 4才~新1年生	16:00~17:30	プールはじめて~(短期・スクールウマワッペンまで)	20名
1H	学童 新1年生~		はじめて水泳を習われる方	20名

会費 5日間短期 会費(税込) 【学童】6,600円 【幼児】5,500円
2日間体験 会費(税込) 【学童】2,750円 【幼児】2,750円

ご入会特典 4月までに定期コースご入会された方

- ①入会金100%OFF!! (通常5,500円)
- ②事務手数料無料!! (通常1,100円)
- ③スイマーズ3点セットプレゼント!! (水着・ゴーグル・メッシュキャップ)
- ④短期参加費キャッシュバック ※④は短期教室に参加された方
- ⑤2日間体験参加費キャッシュバック ※⑤は2日間体験に参加された方

振替制度あり月2回振替ができます!
お休みした月の翌々月末までご利用できます。予約も簡単!スマホから振替予約ができます。

気軽にスイミングを試してみたい方へ
はじめて水泳体験会 無料

2月23日(月・祝)
3月8日(日)・3月29日(日)
【時間】各日ともに 9:00~10:00
【対象】 幼児:3才~小学生

はじめて水泳体験会のご予約はこちらから



受講者の声

他のスクールよりも泳ぐ時間、距離も長く、いろいろな練習を組み込んであるので親も満足でした。

5日間でここまで出来るようになるとは思ってはなく、指導力の高さに感動しました。水泳前の体操もしっかりしていて有意義な5日間でした。



インターグループは、おかげさまで55周年。その指導効果と素晴らしさは、長年の実績が証明しています。

このお電話ですぐにご予約できます!

東金インターナショナルスイミング ☎0475-54-0821





今年こそは運動!

筋力アップで生活の質向上の年にしよう!

2週間おためし会員募集中! 料金:3,000円(税込)
ご利用は1日3時間、お好きなレッスンにご参加できます。

大人の
体験予約は
こちらのから



おすすめ① 誰でも簡単すっきり『水中歩行』(有酸素運動+筋トレ)

毎朝9時~ 月~金 9:00~9:50

内容 水中歩行&
体操またはダンス



Q 水中歩行で筋力アップできますか?

A はいできます!

水中では浮力のおかげで関節への負担が少なく膝や腰に不安がある方でも楽に動けます。また水圧や抵抗をうまく使うことで下半身の筋力アップに特に効果的です。さらに上半身の動きをプラスすることで全身の筋力アップにもなります。

Q 水中歩行は髪の毛が濡れますか?

A 濡れずに水中歩行ができます。

水中にもぐったりしないので髪は濡れずに運動できます。水しぶきなど気になる方はやわらかいキャップがあります。当スクールでも販売しております!

月: 腰の痛み軽減運動
火: ソフトアクアダンス
水: 肩のこり軽減運動
木: 体幹シェイプ
金: 浮棒ソフトダンス
※午後2:00~2:45もあります
火・木・金(内容は異なります)

おすすめ② やっぱり『スイミング』

何歳からでもチャレンジできます。小学校の授業みたいに「楽しいレッスン」青春時代を取り戻そう!

水なれ水泳 月・火・木・金 10:00~10:30

初級水泳 月・木・金 11:00~12:00
水 11:30~12:30
月・火・木・金 14:00~15:00

★中級・上級水泳もあります



プールの前に陸上体操30分(カウンセリング含む)、月・火・木(13:30~)行っています(入会コースによっては有料)

フリー会員募集! プールフリーレーンを自由に泳いだり歩いたりするコースです。
定員 20名 会費 5,610円(税込) ※サウナ・ジャグジーもご利用できます。

ご入会特典

4月までに大人定期コースご入会された方 **大人会員 先着40名**

①入会金 通常 5,500円 ②事務手数料 通常 1,100円 ③初月会費

全て無料



明日の健康づくりをお手伝い、健康サポート一番店。

※体験はお一人様一回限りとさせていただきます ※全ての特典は最低3カ月継続の場合有効

東金インターナショナルスイミング ☎0475-54-0821

〒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

子供定期スクール

1日無料体験

下記の時間帯で体験できます(要予約)

定期スクール
体験予約は
こちらから



ベビーコース

はじめての習い事はベビースイミングでできまり!
きらめくような水の世界へ飛び込もう!

月~金	10:00~10:50
土・日	10:50~11:40
土	13:20~14:10

ベビーレッスン
動画QRコード



3才児・幼児・学童コース

ヘルパー式指導でぐんぐん上達!!

3才~5才	14:30~16:00
5・6才	15:30~17:00
小学生	16:30~18:00

※土曜日は1時間早くなりませ

学童・週末コース(土)または(日)

▶小学生10:00~12:00(水中練習90分)

3歳児レッスン
動画QRコード



ご入会特典 4月までに定期コースご入会された方

- ①入会金100%OFF!! 通常 5,500円
- ②事務手数料無料!! 通常 1,100円
- ③スイマーズ3点セットプレゼント!! (水着・ゴーグル・メッシュキャップ)

振替制度あり

月2回お休みした分を翌々月末まで振り替える事ができます。スマホで簡単にお休み連絡、振替予約ができます。



《定期コース》スクールバス運行中

★曜日によって各方面を運行しております。詳しくはお問い合わせください。



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)

平面大駐車場(101台)完備
『ゆったり止められます』

最新の信号
セブンイレブン
東金警察
東金インターナショナルスイミングスクール