



自分に最適な会員種別が分からない…。
そんな方にオススメ!!

1週間1,000円 キャンペーン!!

6/4(火) ▶ 28(金) or 7/1(月) ▶ 28(日)

※6/29(土)・30(日)、7/29(月)～31(水)は休館日です。

スイミング 持ち物 水着・ゴーグル・バスタオル・スイミングキャップ
※スイミングキャップはレンタルもございますが、ご購入をお勧めいたします。
スタジオ 持ち物 運動ができる 服装とタオル
お申込 お電話でご予約後 当日お越しください。

1週間、自由に泳いだりレッスンを体験してあなたのご利用タイプを判断!

自由に歩いたり
泳いだりするなら!

レッスンにたくさん
出席するなら!

仕事終わり
土日祝に
利用するなら!

お手軽会員

レッスン参加500円

回数・曜日に制限なく自由
遊泳をしていただけます。

月会費 **3,650円**

自由遊泳会員

◆大人利用料/1回500円
◆子供利用料/1回300円

月会費 **1,150円**

デイ会員 月6日コース

レッスン参加無料

スイミング・水中運動レッスン、
自由遊泳をしていただけます。

月会費 **6,650円**

デイ会員 フリーコース

レッスン参加無料

回数制限なくスイミング・水中運
動レッスン、自由遊泳ができます。

月会費 **8,650円**

ナイト週末会員

レッスン参加無料

月～金19:40以降、土日祝のレッスンと
自由遊泳を回数制限なく利用できます。

月会費 **5,150円**

※表示価格はすべて税別です。

体験後ご入会の方は!
7/28(日)まで

特典
01

入会金
通常3,000円

無料!

特典
02

初月度
月会費

無料!

※特典期間終了月の翌月から6ヶ月間、本店舗に会員として
在籍し、かつ会費のお支払いがある事が条件となります。当
該期間中に解約される場合は特典適用月会費と各会員月
会費との差額を頂戴いたします。※アイランド高槻を退会後
3ヶ月以内の方は特典の適用外となります。

アイランドスポーツクラブ高槻

TEL 0120-26-6400

TEL 072-681-8000

お申し込み、ご予約はプールが1番いいよー!

“スイミングのある生活” はじめませんか。

アイランドは「体カアップ」や「健康維持」など様々な目的の方にお応えするレッスンをご用意！
今なら1週間間じっくりアイランドを体験できるキャンペーンを実施中です。
この機会にぜひ“スイミング”のある生活を体験してください！

スタジオオレックスも好評実施中!!

スイミングとあわせて総合的なカラダづくりをお手伝い!



青竹体操
音楽に合わせて青竹を踏み、
足の裏の筋肉をほぐします。

肩こり・腰痛体操
肩こり・腰痛の予防改善
を目指していきます。

慢性腰痛や膝痛の方にオススメ!



水中ウォーキング
足腰に負担をかけずに水の特徴を
利用し全身運動が行えます!

自分の泳ぎを見つめ直そう!



初心者クロール
けのび姿勢からバタ足まで
分かりやすくレッスンします!

気ままに泳ぎたい方にオススメ!



自由遊泳
フリースクールもあるので
ぜひご参加ください!

有酸素運動でダイエットに効果的!



アクアビクス
水の抵抗を利用した水中運動で
全身の脂肪を燃焼します!

1週間のスケジュールはこんな感じ!

■ FSC(自由遊泳) ■ 水中運動レッスン ■ スイミングレッスン ■ ジュニアレッスン ■ スタジオレッスン ※スタジオレッスンは定員20名の予約制となっております。ご参加いただくレッスンの前日朝9時よりお電話がフロントにてご予約が可能です。

月	火	水	木	金	土	日
7:30 1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース スタジオ	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース スタジオ	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース スタジオ	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース スタジオ	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース スタジオ	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース スタジオ	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース スタジオ
8:00 FSC(自由遊泳) 水中ウォーキング	FSC(自由遊泳) ジュニアレッスン	FSC(自由遊泳) 水中ウォーキング	FSC(自由遊泳) ジュニアレッスン	FSC(自由遊泳) クロール500m	ジュニアレッスン	機能改善 ストレッチ
9:00 水中ウォーキング リラクゼーション ストレッチ	水中ウォーキング リラクゼーション ストレッチ	水中ウォーキング リラクゼーション ストレッチ	水中ウォーキング リラクゼーション ストレッチ	水中ウォーキング リラクゼーション ストレッチ	水中ウォーキング リラクゼーション ストレッチ	水中ウォーキング リラクゼーション ストレッチ
10:00 アクアビクス ジュニアレッスン	4泳法スイム バタフライ 平泳ぎ	アクアビクス ジュニアレッスン	マスターズ ジュニアレッスン	アクアビクス ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	マスターズ
11:00 初心者クロール 月替り4泳法 スィム腰痛 11:25より プールサイド にてストレッチ (15分)	クロール800m ジュニア レッスン	初心者 クロール 背泳ぎ クロール 1000m バタフライ ジュニア レッスン	初心者 クロール 背泳ぎ クロール 1000m バタフライ ジュニア レッスン	初心者 クロール 背泳ぎ クロール 800m ジュニア レッスン	ジュニア レッスン	初心者 クロール 背泳ぎ クロール 1000m
12:00 11:25より プールサイド にてストレッチ (15分)	クロール1000m 背泳ぎ	水中ウォーキング クロール 800m 平泳ぎ	水中ウォーキング クロール 800m 平泳ぎ	初心者 クロール 背泳ぎ クロール 800m ジュニア レッスン	流水 ウォーキング クロール 800m ジュニア レッスン	平泳ぎ チャレンジ スイム
13:00 11:25より プールサイド にてストレッチ (15分)	FSC(自由遊泳) 水中ウォーキング	FSC(自由遊泳) ジュニア レッスン	FSC(自由遊泳) ジュニア レッスン	FSC(自由遊泳) クロール 500m	FSC(自由遊泳) クロール 800m ジュニア レッスン	マスターズ クロール 1000m 平泳ぎ
14:00 FSC(自由遊泳) クロール 500m	FSC(自由遊泳) 水中ウォーキング	FSC(自由遊泳) ジュニア レッスン	FSC(自由遊泳) ジュニア レッスン	FSC(自由遊泳) クロール 500m	FSC(自由遊泳) クロール 800m ジュニア レッスン	マスターズ クロール 1000m 平泳ぎ
15:00 ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	マスターズ
16:00 流水 ウォーキング	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	マスターズ
17:00 流水 ウォーキング	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	マスターズ
18:00 流水 ウォーキング	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	マスターズ
19:00 流水 ウォーキング	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	マスターズ
20:00 流水 ウォーキング	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	マスターズ
21:00 流水 ウォーキング	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	マスターズ
22:00 流水 ウォーキング	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン	マスターズ

※1:こちらのレッスンは会員種別に関係なくご参加いただけます。30分のレッスンになります。 ※春休み・夏休み(3・4・7・8月)短期教室などで自由遊泳・スクールの時間帯を変更させていただきます。 ※ご利用人数により予告なくコースを変更・制限させていただく場合がございます。



island SHOSEI CO.,LTD アイランドスポーツクラブ高槻
0120-26-6400 TEL 072-681-8000 アイランド高槻

〒569-1117 高槻市天神町2-1-9 JR高槻駅から徒歩6分 【営業時間】月～金7:30～22:00 土8:15～22:00 日7:30～17:00 【入会受付時間】月～金9:00～21:00 土8:30～21:00 日9:00～17:00

◆入会時にご持参いただくもの (直接ご入会もできます)

月会費 2ヶ月分	入会事務手数料 1,000円	通帳・銀行 お届け印
-------------	-------------------	---------------

写真 縦3cm×横2.4cm

※一旦納入された会費等は理由の如何に関わらず返却できません。
※お申込は、当スクールで入会申込書にご記入ください。



館内の様子動画をチェック!!

第3駐車場
第1駐車場
上宮天満宮
府道亀岡線
バス停 霊松寺前
ガンリンスタンド
芥川商店街
京都信用金庫
西武百貨店
ロータリー
JR高槻駅
北口