



原さん家の姉弟/長谷川さん家の兄妹
いぶきくん(5歳) りょうまくん(8歳)
ひまりちゃん(6歳) りんちゃん(6歳)



井上さん家の姉妹
かのちゃん(8歳)・こなつちゃん(10歳)



岩澤さんの娘さんとお孫さん
勉さん・ゆなちゃん(8歳)



窪辺さん親子
りせちゃん(7歳)・可奈子さん



大野さんご夫妻
ひろみさん・剛さん



倉橋さん家の3兄弟
せいぎくん(11歳)・けんきくん(12歳)・まさきくん(9歳)



富岡さんご夫妻
日出夫さん・多美子さん

パパとママは フィットネス ボクはスイミング

家族の絆

東京マリン江北フィットネスは、「家族の絆」を応援します。

家族割
キャンペーン

家族会員2人目以降はずっと

¥500 割引

- ・フィットネス会員
- ・キッズスイミング会員

※入会時、ご本人確認ができる身分証明書が必要になります。 ※現在割引適用の方と加圧会員の方は対象外とさせていただきます。

今年の目標-5kg!!!! 絶対あきらめない!!

新年を迎えて一年の目標をたてる人は多いはず。「今年こそは 5kg 減量する!」「筋肉をつけて太りにくいカラダになる!」「健康にすごせるように運動を続ける!」……東京マリン江北フィットネスは、そんなあなたを応援します。

新年キャンペーン

2012年1/5(木)~2/5(日)

月会費1カ月分
¥9,450

(レギュラー会員の場合)

¥10

骨盤調整ヨガ

2/4・11・18・25(土) 全4回

時間	14:00~15:00	4回連続が お得
定員	10名 少人数制	
料金	会員 1回 ¥1,890	4回 ¥6,720
	一般 1回 ¥2,100	4回 ¥7,560

講師: Miyako



1回でも
効果を実感 受付開始 1/10(火)~

骨盤を正常な状態に戻すことで、足のむくみ改善や腰痛改善など身体の様々な不調を緩和し、姿勢も良くなるため身体のシルエットが美しくなります。産後の骨盤のゆがみにも効果的。ココロとカラダのバランスを整えていくクラスです。

駐車場無料

近くてキレイな東京マリンへ www.tokyo-marine.net

ジム・プール・スタジオなら、近くてキレイな東京マリン

FITNESS

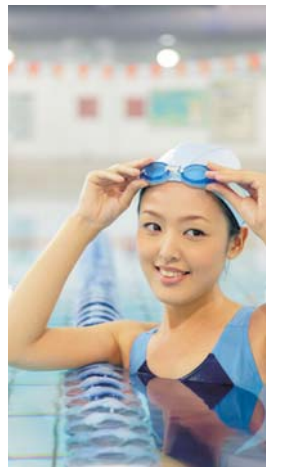
自分を磨くフィットネスエリア

シックな内装で統一された広々としたフィットネスエリアには、ヨーロッパ No.1のフィットネスマシンメーカー「TECHNOGYM」がゆったりと設置されています。ダークブラウンの壁面が落ち着いた印象を感じさせるスタジオは、身体に優しいクッション性のある床が採用されています。男女を問わず様々な年齢の方が楽しめるプログラムが揃っているのも魅力です。



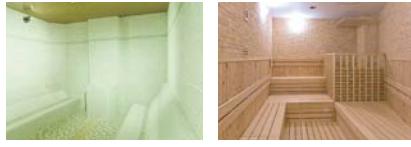
東京マリンならではの充実のプールプログラム

多彩なアクアエクササイズに加え、水泳指導においても初心者～上級者まで、充実したプログラムを取り揃えています。天井が高く開放的なプールエリアは南国を思わせる適度な室温。さらに透明度が高いプールは、汚れや塩素臭を99%除去する有機物除去装置、最新の自動塩素濃度計での制御、一時間毎の水質チェックにより高水準な水質を保っています。壁面はダークブラウン、タイルは白で統一された都会的な大人の空間です。



毎日利用したくなるコンフォータブルエリア

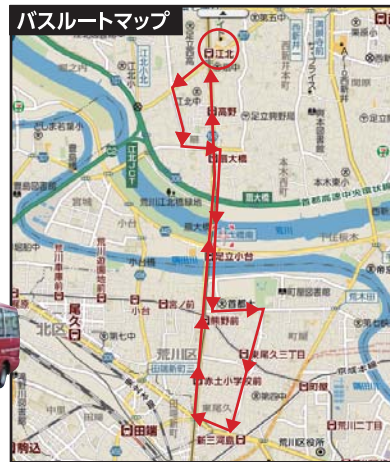
清潔感あふれる快適なリラクゼーションスペースには、バスエリアに女性用「岩盤ベンチミストサウナ」、男性用「檜の香り漂うドライサウナ」がそれぞれ併設されています。



KIDS SWIMMING

キッズスイミング

スイミングといえば東京マリン。実績のヒミツは「幼児・学童期の子供の身体的・生理的・心理的な特徴を研究して築き上げた独自のカリキュラム」にあります。30年間、5万人を超える子供たちが東京マリンスイミングから巣立っていきました。私たちは、水泳の楽しさ、スポーツの楽しさ、そして、かけがえのない思い出、仲間たちを提供しています。



少人数なのでいっぱい泳げます!!

20名限定体験会

体験会の当日にご入会されると
指定用品3点セット
水着 キャンプ バッグ
プレゼント!

ワンコイン
500

1/6 (金) 16:45~17:45	1/20 (金) 16:45~17:45
1/7 (土) 15:45~16:45	1/21 (土) 15:45~16:45
1/11 (水) 16:45~17:45	1/25 (水) 16:45~17:45
1/13 (金) 16:45~17:45	1/27 (金) 16:45~17:45
1/14 (土) 15:45~16:45	1/28 (土) 15:45~16:45
1/18 (水) 16:45~17:45	

※ご利用は幼児・学童コース会員のみとなります。

送迎バス

江北フィットネスでは、毎週水・土曜日(学童コース)に送迎バスを運行しております。ご利用される場合、安全管理費として、月600円が別途かかります。



定期コース (水・金・土曜日/週1回) 月会費 ¥6,930

KAATSU

加圧トレーニング

広くてキレイな施設がすごくいいです! 他のスタジオのような汗臭いイメージがありません。トレーナーさんがマンツーマンでアドバイスしてくれるのですが、普段一切運動しない私にも優しく教えてくれて安心しました。初回体験の1回だけでも体重1キロ減!お腹もスッキリしてすごい効果です!! 普段PC操作ばかりで肩こりの酷い私ですが、肩こりにも効くとあってオイシイ事だらけです。1回だけでもこの効果、数ヶ月後の事を考えるとワクワクが止まりません(笑)。これは本当にオススメです!! 30歳 OL 女性

お客様の声

やばいです、これ。わたしは初回体験だけで2日後、体重1.2キロ減しました。思わず本サービスに申し込んで、2キロ減、4キロ減。その後筋力が増えたと同時に体重が増えて2キロ増となりましたが、お腹周りがスッキリしてシェイプアップが進みます。おかげでゴルフのスイングにキレが出ました。池袋近辺の加圧トレーニングは1回8000円なので、東京マリンさんのこの料金でこの効果は驚異的です。このことはできればあまりひとに教えたくない感じです。 37歳 会社経営者 男性

芸能人モデルに人気
第二次加圧ブーム到来

低負荷・短時間・短期間で効果を実感!

30分の加圧トレーニングとコンディショニングの組み合わせで確実に結果を出すことを前提としたプログラム。パーソナルトレーニングで、一人ひとりにあったメニューできれいなカラダをつくれます。

初回体験 ¥3,980



フィットネス		
フレックス4会員	月 6,825円	レギュラー会員の利用時間内で月4回利用可能
デイトム会員	月 7,875円	火曜～土曜(日曜・祝日を除く) 9:30～15:30
レギュラー会員	月 9,450円	火曜～土曜 9:30～15:30 / 18:30～22:30 日曜・祝日 9:00～19:00
プレミアム会員	月 12,600円	レギュラー会員資格 + 西新井・舎人スイミングでの水泳指導レッスン利用可能

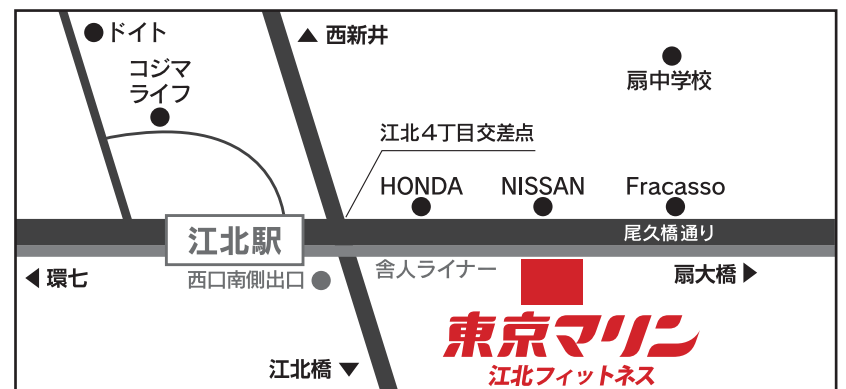
※プールエリア・フィットネスエリアのご利用は最終退館時間の30分前までとなります。

加圧トレーニング		
1回45分(加圧トレーニング30分+コンディショニング15分)		
チケット制	1回券	6,825円
	4回券(2カ月間有効)	25,200円
	8回券(3カ月間有効)	49,560円
月会費制	月4回	24,780円
	月8回	48,720円
	追加トレーニング 1回	6,090円

※加圧トレーニング単独の料金となっております(フィットネスへの入会は不要)。

【フィットネス入会時に必要な金額】	【初回手続き時に必要な持ち物】
●入会金 ●事務手数料 ●月会費 1ヶ月分	●金融機関通帳 ●届出印鑑 ●身分証明書(免許証・保険証等)

館内見学随時受付中! 駐車場無料/屋根付き駐輪場 完備!



日暮里・舎人ライナー「江北駅」より徒歩40秒! 尾久橋通り沿い。

お問い合わせ・お申し込みは **03-3898-1211** 〒123-0872 東京都足立区江北 1-33-22 www.tokyo-marine.net

東京マリン 江北フィットネス