

初めての
方でも
大丈夫!

スタッフが1から説明
するので安心。

運動に
年齢は
関係ない!

当クラブは60才以上の
方がいっぱい。

腰痛や膝痛の
方はプールが
おすすめ!

免疫力
アップには
運動が大切!

健康を守るには強い
身体を作りましょう。

浮力があるので
負荷が少ない。

2週間 無料体験

ご希望の期間をお選びください。

- 9月
- 1期 9/1(水)~9/14(水)
 - 2期 9/15(水)~9/28(水)
- 10月
- 1期 10/1(金)~10/14(木)
 - 2期 10/15(金)~10/28(木)

どれだけ
来ても **0円** どれだけ
使っても **0円**

体験後
入会特典

事務手数料

入会月の月会費

通常価格 2,200円 **0円** + **半額**

※予約なしの体験はできません。※他の体験をご利用されていない方に限りです。※他のキャンペーンとの併用できません。※ご入会特典は体験後1ヶ月以内に入会された方に限りです。※ご入会特典は4ヶ月以上の在籍が条件となります。※条件期間内に退会された場合は4ヶ月目までの月会費をお支払いいただきます。

最大
6,650円
お得!

コモノフィットネスの感染予防対策

検温 体温計	アルコール消毒液 手指の消毒 消毒液を設置 定期的に各場所を消毒	換気 換気扇	マスク着用の徹底 マスク	更衣室に空気清浄機を設置 空気清浄機
-----------	---	-----------	-----------------	-----------------------

個人会員	
ロイヤル 9,900円	全営業時間、全施設利用可能
マスター 9,350円	50才以上 全営業時間、全施設利用可能
DAY 8,250円	火~土 10:00~17:00の 全施設利用可能(日・祝不可)
ナイト 7,150円	火~土 17:00~21:00の 全施設利用可能(日・祝不可)
スイム 8,800円	全営業時間、プール・ロッカー・ バスルームのみ利用可能
ホリデイ 6,050円	土・日・祝の 全営業時間、全施設利用可能
親子 3,300円	お子様がスイミングスクールに 通っている時間帯に全施設利用可能
親子SP 8,800円	お子様がスイミングスクールの 会員であれば全営業時間、全施設利用可能

法人会員		
フィットネス10 [年会費] 105,600円 [1枚単価] 880円 [チケット数] 月/10枚	フィットネス20 [年会費] 211,200円 [1枚単価] 880円 [チケット数] 月/20枚	フィットネス30 [年会費] 308,880円 [1枚単価] 858円 [チケット数] 月/30枚

入会手続きにお持ちいただくもの

入会申込書に必要事項をご記入の上、下記の書類等と入会諸費用を添えてお申し込みください。

月会費 **2ヶ月分**

事務手数料
2,200円

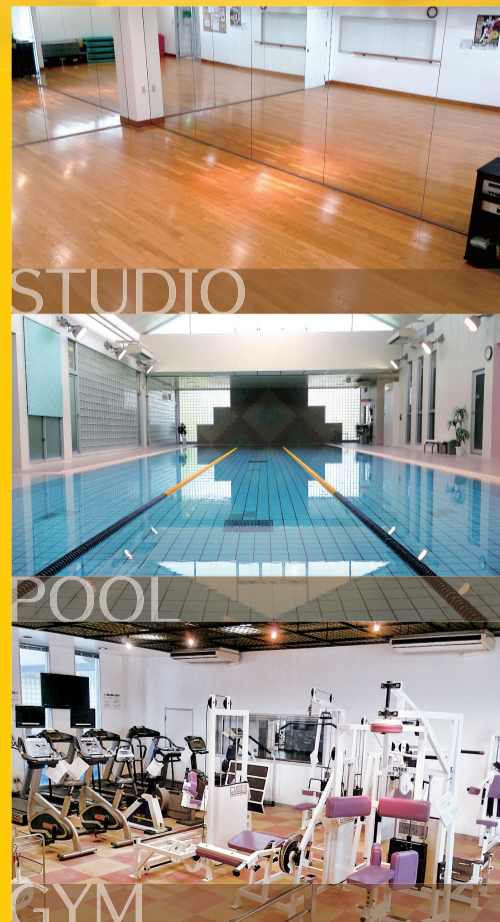
顔写真2枚 (3cm×2.5cm)

金融機関の通帳とお届け印鑑

会員特典 コモノ・フィットネスクラブ会員の皆様(親子会員を除く)には利用割引が受けられます。

パート・アルバイト募集!! >>>> ●ジムアシスタント ●フロントスタッフ

※掲載価格は税込価格となります。



運動で 免疫力 アップ!!
体力 基礎代謝

スポーツの秋 秋の入会キャンペーン

当施設ガイドラインにのっとり、消毒液の設置・換気等の感染予防対策を行っております。

COMONO SWIMMING SCHOOL コモノ・スイミングスクール
●営業時間/10:00~20:00(日曜日は18:00まで) ●休館日/毎週月曜日・祝日
059-394-3200

COMONO FITNESS CLUB コモノ・フィットネス クラブ
●営業時間/10:00~21:00(日曜日・祝日は18:00まで) ●休館日/毎週月曜日
059-393-3227

〒510-1233 三重県三重郡菟野町大字菟野2418 FAX.059-394-5041(共通)

ホームページからでも各種情報をご覧ください。 http://www.comono.jp

おとし 湖の山街道 中菟野西 菟野 マクナルド イオンタウン 四日市IC
ファミリーマート ふるさと館 一号館 中菟野駅 菟野駅 近鉄海山の山線
大駐車場完備

緊急の事態に備え AED(自動体外除細動器)を設置しました。

●このAEDは、緊急時に限り使用することができます。(1.急病の発生や心臓の停止に際しては、速にAEDを使用してください。)
●このAEDは、緊急時に限り使用することができます。(1.急病の発生や心臓の停止に際しては、速にAEDを使用してください。)

泳ぐ楽しさ大発見!!



運動能力の向上

あらゆる運動の基本となる動きが身につきます。

強い心が育つ

練習の中で、自然とくじけない強い心が育ちます。

免疫力アップ

水の冷感効果による刺激が自律神経の働きを高めて免疫力向上!

脳にも刺激

スイミングの質の高い全身運動が脳にも刺激を与えます。

水泳は
良いことがいっぱい!

9月・10月・11月 入会限定 秋の入会キャンペーン

入会特典

入会金

通常価格 **2,200円**

0円

指定用品一式プレゼント

水着 バッグ 帽子

※ベビーコースはベビーカーのみとなります。

コース時間割と会費
(2021年4月~)

※掲載価格は税込となります。
※フロントでのお支払いは現金のみとなります。

休んでも安心!! 振替制度あり

スイミングコース

レベルに応じてレッスンします
対象:3才~15才(中学生まで) [60分]

週1回 **7,150円** 週2回 **9,350円**

火	A1 16:15~17:15 A2 17:20~18:20 A3 18:25~19:25	水	B1 15:10~16:10 B2 16:15~17:15 B3 17:20~18:20 B4 18:25~19:25	木	C1 15:10~16:10 C2 16:15~17:15 C3 17:20~18:20 C4 18:25~19:25
金	D1 15:10~16:10 D2 16:15~17:15 D3 17:20~18:20 D4 18:25~19:25	土	E1 9:00~10:00 E2 10:05~11:05 E3 11:10~12:10 E4 13:20~14:20 E5 14:25~15:25 E6 15:30~16:30	日	F1 9:00~10:00 F2 10:05~11:05 F3 11:10~12:10

ウォーターファミリーコース

幼児水慣れ・水遊びコース
対象:2才~4才11ヶ月まで [45分]

週1回 **6,600円** 週2回 **8,800円**

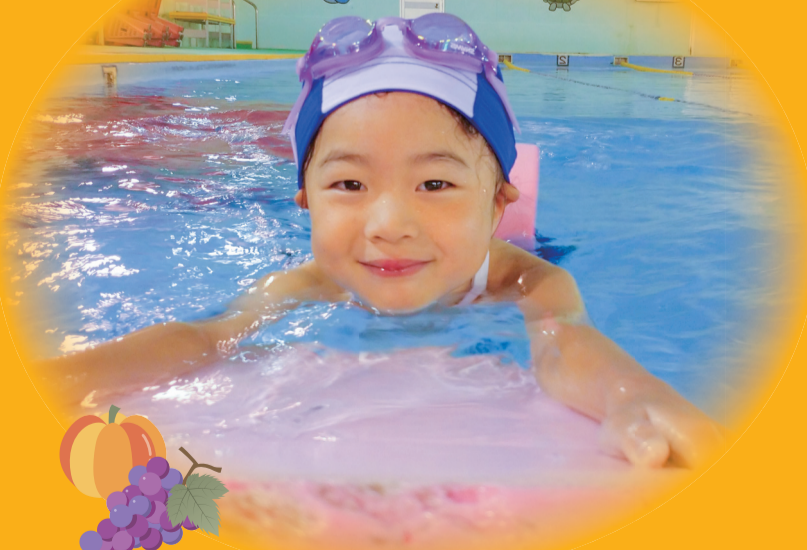
水	WF1 10:30~11:15 WF2 10:30~11:15 WF3 15:10~15:55
金	WF4 15:10~15:55

ベビーコース

対象:生後6ヶ月~3才未満のベビー&保護者 [45分]

週1回 **6,600円** 週2回 **7,150円**

水	ベビー-1 10:30~11:15	木	ベビー-2 10:30~11:15
---	-------------------	---	-------------------



本科コース入会
お申し込み時に必要なもの

入会金 **2,200円**

年会費 **3,300円**

月会費2ヶ月分
各コースにより
異なります。

銀行口座番号
※一部取扱いのない金融機関がございます。詳しくはお問い合わせください。

お届け印

水着・帽子・バッグ・マークは、指定のものをご購入していただきます。ベビーコースは自由です。

5,445円~(一)



子供達の才能を大発見!

キッズスタジオ コースのご案内

1日“無料体験”受付中!

※プティクラシックは1日有料体験(1,100円)となります。※定員に達したコースの“1日無料体験+入会”は、キャンセル待ちの受付となります。予めご了承ください。
まずはお気軽に体験から「好き」や「相性」を感じてください。

空手教室

(指導) NPO法人日本徒手空拳道連盟 優真会

「真の優しさ」を備えた人間に成長する事を目標に心身共に強く礼儀正しい子供を育成します。



日時・対象:土曜日
5才~小学生
初級・中級
9:00~10:20
初心者・初級
10:30~11:50
定員:10~12名
月会費:週1回

5,500円

1日無料体験入会特典として
サポーター(専用のレッグ)一式プレゼント

親子でgyms

(指導) ITOキッズ体操教室 伊藤 芳子

親子でストレッチ、手遊び、リズムあそび、ボール、マット、鉄棒、跳び箱、トランポリン、平均台などのさまざまな器具を使い楽しく運動します。



日時:金曜日
9:10~10:00
10:10~11:00
定員:8組
対象:親と子1才~
月会費:月3回

3,850円

1日無料体験入会特典として
指定Tシャツプレゼント

女性のヨガ&ストレッチ教室

(指導) 加藤 美樹

肩こり、骨盤の歪みを調整して、しなやかな身体づくりに自分の心だけをみつめる時間。静かな時を楽しみましょう。



日時:火曜日
17:30~18:15
定員:10名
対象:高校以上の女性
月会費:週1回

5,830円

1日無料体験入会特典として
ギフト券2,000円プレゼント

バレエ

(指導) 茉莉奈バレエスクール 平野 明里

日時・対象:金曜日
3才~小学生
16:05~16:50
小学生
17:00~18:00
定員:10~12名
月会費:週1回

5,830円

バレエの基礎を丁寧に楽しく指導し、健康的で柔軟な身体づくりと音感、リズム感を養います。

1日無料体験
入会特典として
バレエシューズ
プレゼント



プティクラシック

(指導・バレエ) 田邊 茉莉奈(茉莉奈バレエスクール)(ピアノ)佐藤 友香(友ピアノスクール)

日時・対象:木曜日
1~3才のお子様と保護者様
9:45~10:30
定員:8組
月会費:月3回

6,600円

小さいころから音楽の基礎であるピアノと踊りの基礎であるバレエのクラシックを通してお子様の可能性を上げませんか? プロのピアニストによる生演奏で絶対音感を学ぶための基礎力をつけてバレエのストレッチによる柔軟性、リズムに合わせて動く楽しさを学びます。保護者様もリフレッシュやトレーニングとして楽しんでいただけます。

1日体験 **1,100円**



体操教室

(指導) ITOキッズ体操教室 伊藤 芳子

鉄棒・マット・跳び箱の3種目に加え基礎となるトレーニングを取り入れることで運動の苦手なお子様にも運動に興味を持ちチャレンジする気持ちを育てていく教室です。もちろん、運動の得意なお子様には日常チャレンジできない技にも挑戦していただけます。

日時・対象:水・木・土曜日・年少~小学生
水曜日 15:10~16:00・16:10~17:00・17:10~18:00
木曜日 15:10~16:00・16:10~17:00・17:10~18:00・18:10~19:00
土曜日 14:10~15:00・15:10~16:00・16:10~17:00・17:10~18:00

定員:10名

月会費:週1回(水・木曜日)
6,050円
月3回(土曜日)
4,950円

1日無料体験
入会特典として
指定Tシャツ
プレゼント

