

生後6ヶ月～のきょうしつ

ベビーコース 保護者1名とベビーちゃん 授業時間：45分
対象：6ヶ月～4歳（新規受付は2歳まで）
※土曜日は家族解放になり、木曜授業とは異なります。（振替制度なし）

回数	月会費	対象曜日	授業時間
週2回	4,320円	木	木 11:00～12:00
週1回	3,240円	木 土	土 12:45～13:30

●送迎バスなし

プールに入ると心地いい…それってママのおなかにいるときと同じ感覚。

水慣れや体力作りはもちろんですが、JSS 江別では「楽しむこと」を目標にしています。イクメンも大歓迎！

「はじめての習い事」を親子で、家族で始めませんか？



ベビーたんき教室

ベビーコースのお子様たちと一緒に授業を行って頂きます

回数	対象月	受講料	曜日	時間
4回	7月 8月	3,240円	木・土	木 11:00～12:00 土 12:45～13:30

- 受講日前日までに手続き・受講料をお支払ください。
- 期間中から都合の良い日程を設定できます。（前日までの予約が必要）
- 7月または8月どちらか1ヶ月の間に4回受講となります。
2か月に渡っての受講は2か月分を徴収致しますので、ご了承ください
※ 7/26（木）・8/2（木）は時間が13:30～14:15になります。
※ 7/28（土）・8/9（木）・8/11（土）は休館日です。

水泳選手になってみたい！大会に出てみたい！

準育成コース 対象：4泳法完泳者【各種大会参加あり】（振替制度なし）
授業時間：月・木60分 土120分

	月会費	対象曜日	時間
週3回	9,612円	月・木・土	月・木 17:15～18:30 土 7:15～9:30

- 月・木は水着・CAP指定 土のみ自由
- 大会時は大会用の水着・CAP・トレーニングウェアが必要となります。（その他練習に必要な物を随時揃えて頂きます）
- ※ 土曜日は選手コースと一緒にの授業になります
- 送迎バス 月・木のみ一部あり 土曜 送迎バスなし

選手コース 【各種大会参加目的】（振替制度なし）
授業時間：月・木・土120分 火・水・金75分

回数	月会費	対象曜日	時間
週6回	10,368円	月～土	月・木 18:15～20:30
週3回	9,612円	月・水・金	火・水・金 18:15～19:45
週3回		火・木・土	土 7:15～9:30

- 水着・CAP自由
- 大会時は大会用の水着・CAP・トレーニングウェアが必要となります。（その他練習に必要な物を随時揃えて頂きます）
- 送迎バスなし



入会に必要な物

- 月会費(1か月分)
- ベビー・ジュニアコース指定用品代
- 写真2枚(申込書に1枚)その他1枚（スナップ写真可）
- 11月～4月分まで暖房費がかかります（週1回432円・週2回648円・水中運動540円）
※指定用品は入会条件として揃えて頂きます。
※大人コースは水着・CAP自由です。

退会後2年間は入会金のみ免除です。
次に該当される方はご連絡下さい。

- ・入れ墨(タトゥー)等ある方
 - ・健康状態のすぐれない方（心臓病・てんかん・皮膚炎 等）
- バス路線・定員などお問い合わせ下さい。
※小学生以上のお子様に保護者は乗車できません。ご了承下さい。

すべてのコースで
体験できます！

体験500円

前日までに予約が必要です

※今回のキャンペーンでご入会手続きをされた場合、半年は在籍して頂きますのでご了承ください。

ゆとりの人生

肩こり解消 腰痛改善 疲労回復 ダイエット 筋力アップ 健康増進

●水中運動の特徴●

体力に自信のない方が運動を行うには、水中が理想的です。（温冷浴効果）（水圧）（浮力）（抵抗）が優しく体に作用します！！

お昼に泳ぎたい方は…

成人コース（昼）

対象：16歳以上
（振替制度あり）
授業時間：60分

	月会費	対象曜日	時間
週2回	7,992円	月・木 火・金 水・土	月・金 11:45～13:00
週1回	6,372円	月～土	土 13:30～14:45

●送迎バス一部運行

65歳以上で体力の自信のない方は…

成人スペシャルコース

対象：65歳以上
（振替制度なし）
授業時間：60分

	月会費	対象曜日	時間
週2回	5,940円	月・木	11:45～13:00

●送迎バス一部運行

ずっと習えるかな…心配な方は短期教室をご利用ください！！

大人たんき教室

（水着・CAP自由）

回数	期間	料金	曜日・授業時間
4回	7月 8月	5,400円	コースにより 異なります

- 受講日前日までに手続き・受講料をお支払ください。
- 期間中から都合の良い日程を設定できます。（前日までの予約が必要）
- 7月または8月どちらか1ヶ月の間に4回受講となります。
2か月に渡っての受講は2か月分を徴収致しますので、ご了承ください
※ 7/28・8/8～15は休館日です。

夜に泳ぎたい方は…

成人コース（夜）

対象：16歳以上
（振替制度あり）
授業時間：60分

	月会費	対象曜日	時間
週3回	7,560円	火・金・土	火・金 19:30～20:45 土 13:30～14:45
週2回	5,940円	火・金	19:30～20:45

- 振替制度は成人コース（昼）での対応となります
- 送迎バスなし

基本は

健康

ご存じですか？

消費カロリー

- 陸上でのウォーキングは約 80Kcal。
- 水中でのウォーキングは約 120Kcal。
- 水中でのジョギングは約 200Kcal。（個人差があります。）

水中で運動をしたい方は…

水中運動コース

対象：16歳以上
（振替制度なし）
授業時間：60分 途中10分休憩あり

	月会費	対象曜日	時間
週3回	6,480円	火・水・金	13:35～14:45

●送迎バス一部運行

おすすめ！水中運動コース

○顔に水がつけられない方から始められる

水中で「歩く」「踊る」「走る」「泳ぐ」「体操する」

色々な内容がございます

●水の力をかりて、むくみがちな足がスッキリ！

- 楽しい曲を聴いて、みんなでお話しながら、身も心もリフレッシュ！
- 何より運動すると、グッスリ眠れるんです。目覚めもスッキリ良好！

リズムに合わせて運動したい方は…

アクアスティックマジックコース

対象：16歳以上
（振替制度なし）
授業時間：45分

	月会費	対象曜日	時間
週1回	4,860円	月	13:45～14:30

●送迎バスなし

水中運動なんて私には無理…。とおもっていませんか？

- 運動したいけど長時間はキツくて続きそうもない。
水の力が関節への負担をカバー！長く運動を続けやすいので脂肪燃烧！
- うまく体を動かせる自信がない・・・。
スティックが肩や骨盤の動きをスムーズにして少ない運動量でも効率よくトレーニングが出来ます！

アクアスティックマジックは運動のニガテをカバー！

音楽に合わせた運動は間違ったら恥ずかしいという方も、コーチが上で見本指導をするのでわかり易く、水の中なので他の方から見えづらく人目を気にせず楽しめます！！

陸での運動に自信がない方は、ぜひ一度体験してみてください！HPに特設ページもあります。ご覧下さい。

学生で泳ぎたい方は…

学生コース

対象：中学生以上
（振替制度なし）
授業時間：60分

	月会費	対象曜日	時間
週2回	5,184円	火・金	19:30～20:45

- 成人コース（夜）の方と一緒にの授業になります。
- 送迎バスなし