

# 成人クラス(中学生以上の男女)

**成人会員 ●入会金6,000円+税**

○泳法練習クラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ) 10:45~正午 19:15~20:30 20:15~21:30

4泳法を無理なく楽しく練習するクラスです。

各自のレベルに合わせたクラス分けとカリキュラムを用意しています。

○アクアピクス 泳げなくても心配ありません! 毎週木曜日 20:00~21:00

軽快な音楽に乗って水中ストレッチ・リズム体操を行います。

泳ぎが苦手な方でもOK! 楽しく体力づくりが出来ます。

○らくらくウォーキング 泳げなくても心配ありません! 火曜・金曜 11:00~正午

様々な”水中歩行”を行います。

水圧や水の抵抗を利用し、筋力を向上、血行を盛んにするため腰こり腰痛に効果的です。

また、効率良く脂肪を燃焼させますので身体が引き締まることを実感できます。

○水中健康体操 泳げなくても心配ありません! 毎週木曜日 13:15~14:15

”水中歩行”を中心とした水中運動のプログラムで、泳げない方や、腰痛・肩こりの方にぜひお勧めしたいクラスです。

↑ 以上のプログラムは成人クラスに在籍の方なら全て参加して頂けます。

○ユース 中学生からのお得な学割クラス! 19:15~20:30、20:15~21:30いずれか

中学生からの学割クラス、お得な週6クラスでリフレッシュ!

入会時、更新時には学生証を提示してください。

○ヨガクラス 呼吸法と瞑想で究極のセルフリラクゼーション 火曜・金曜 13:00~13:50

毎週火曜・金曜の午後のひと時、アロマオイルとヒーリング音楽で心身ともにリラックス!

トレーニングウェアとヨガマット(バスタオル)をご用意ください。(水中には入りません)

※お得な会員セットプランなら月々3,500円+税で週2回の受講ができます。

○フリーコース 平日12:15~14:15(水・土 12:15~13:15) 木 19:30~21:00

コーチの指導なしのクラスです。自由にプールをお使い下さい。

## ◇成人クラス会員種別と各種料金◇

クラス名	内容	月会費(+税)
成人レギュラー	月4回のレッスン(曜日・時間指定なし)	6,900円
成人マスター	月に何度でも(曜日・時間指定なし)	9,200円
成人フリープラン	月4回のレッスン(曜日・時間指定なし)+フリーコース	10,000円
ユース	中学生からの学割クラス(月~土の夜レッスン)	6,900円
フリーコース	レッスンなしの自由遊泳+ウォーキング(回数制限なし)	6,700円
ヨガクラス(週1回)	火曜もしくは金曜の13:00~13:50(ジャグジー利用可)	4,500円
ヨガクラス(週2回)	火曜・金曜の13:00~13:50(ジャグジー利用可)	6,500円
ヨガセットプラン	スイミング会員様のセットプランです。(週2回のみ)	会費+3,500円

**JSSスイミングスクール立石**