



JSS所沢スイミングスクール 成人プログラムご案内

〒359-1125 所沢市南住吉13-1
TEL 04-2922-6393
2016年9月～
総額(本体価格+消費税)

オールアクア(A)		料金 8,748円(8,100円+648円)	
オールアクア(A)		アクアスティックマジックとアクア倶楽部(L)が受講できます。	
アクアスティックマジック		料金 6,480円(6,000円+480円)	
アクアスティックマジック	30(月木)	水中でスティックを握って、運動することによって、筋肉の運動性を高めたり、神経系を若返らせたり、肩・腰・体幹を鍛えます。	
	45(火金)		
アクア倶楽部(L)		料金 7,992円(7,400円+592円)	
クラス名	時間	内容	強度
ゆったりウォーキング	30	プールの中を歩いて結構大変！・・・慣れるまで・・・	★☆☆☆☆
ウォーキングアクア	30	ゆったりウォーキングよりも体を動かします	★☆☆☆☆
アクアダンス	30	お馴染みの音楽に合わせて、楽しくレッツダンシング！	★★☆☆☆
アクアビクス	45	初めての方でも安心、簡単ゆっくりの水中エアロ	★★★☆☆
ダンベルアクア	30	手にダンベルを持ってプールの中でダンベル体操	★★★★☆
燃やせ脂肪！	30	痩身目的に、腹筋周りを徹底的に鍛えます	★★★★☆
スーパーエアロ	45	ダンスありジョギングあり筋トレありと一番激しいエアロ	★★★★★
アクア健康		料金 月4回 7,560円(7,000円+560円)/月8回 9,180円(8,500円+680円)	
水中健康運動(Q)	体操 30	陸上の体操30分とプール60分 プールの特性と効果を利用した各種トレーニングプログラム 水中ウォーキングやジョギング、筋力強化、リラクゼーション 浮力を利用したのびのび健康体操など	
	水中 60		
流水健康(M)	60	超音波フローマシンのスクリュウから生み出される環状の気泡(超音波最大1000KhZ)が身体の隅々まで行き渡りマッサージ効果により、血流を良くし新陳代謝を活発にすることで、遊離脂肪酸を分解！生活習慣病の予防、また制御、ストレス解消、リラックス効果やシェイプアップに効果抜群！！	
成人水泳教室		料金 月4回 7,560円(7,000円+560円)/月8回 9,180円(8,500円+680円) 回数無制限 10,800円(10,000円+800円)	
初級・中級・上級(G)	60	レベルごとに泳力に合わせて、泳法取得、泳力アップ！	
フリーコース(FR)		料金 6,912円(6,400円+512円)	
		フリーコースがある時間帯に自由に運動できます	
スタジオプログラム(有料)		料金 5,724円(5,300円+424円)	
ヨガ	60	ポーズと呼吸で心と体を鍛えます	
スタジオプログラム(無料)		料金 無料	
エアロビクス	45	リズムに乗っていろいろなステップを踏み全身を動かします	
ストレッチ体操	30	無理のない程度に柔軟体操を行います	

※ご登録頂いた水泳教室に「アクア健康コース」又は、「他の水泳教室」を組み合わせる場合は、下記の料金が加算されます。

＋アクアスティックマジック 1,242円(1,150円+92円)/＋アクア倶楽部 1,242円(1,150円+92円)

＋ヨガ 1,242円(1,150円+92円)/＋オールアクア 1,728円(1,600円+128円)

＋水中健康運動「流水健康」「他の水泳教室」 月4回 1,566円(1,450円+116円)/月8回 3,132円(2,900円+232円)

※水泳教室にご登録の方は、フリーコースがご利用頂けます。

※在籍5年以上の方は、継続年会費は免除になります。

※翌月のクラス変更・休会及び当月の退会のお手続きは当月15日までとなります。

◆入会手続きに必要なもの◆

①入会金 3,240円(3,000円+240円) ③月会費

⑤金融機関の届印と通帳

②年会費 3,240円(3,000円+240円) ④顔写真(3cm×2.5cm)3枚

(三井住友・りそな・埼玉りそな・ゆうちょ銀行のみ取り扱い)