

ママと一緒に  
シェイプアップ!

# ベビークース

6か月～3歳まで

■スケジュール ※自由出席制

火・金曜日	10:00～11:00
土曜日	11:45～12:45

発育・発達  
運動機能向上に



楽しく遊びながら  
水慣れできます。



水慣れ  
基本指導  
4泳法マスター  
まで

# ジュニアコース

3歳から・未就学児・小学生・中学生

段階的に泳ぎ方を  
指導します



泳力別に  
分かれているので  
泳げなくても  
安心!

■スケジュール

月～金曜日	① 14:15～② 15:15～③ 16:00～④ 17:00～
土曜日	① 10:00～② 13:15～



無

料

体

験

## レッスン受付中!

お1人  
1回のみ

対象:全コース

受付方法



電話申込  
OK!

体験前日までにお申込み下さい。  
(休館日・指定休館日を除く)

## 体験後入会で

入会金  
2,200円  
(税込)

初年度  
年会費  
3,300円  
(税込)

持ち物



- ジュニアコース  
水着・水泳帽子・バスタオル・Tシャツ
- 大人コース  
水着・水泳帽子・バスタオル

準備体操に着的物(ジャージ上下または、Tシャツ短パン)



# 0円!

他のキャンペーンと無料体験は併用出来ません。

※ジュニアコースは月末1週間は、検定のため体験はお受けしていません。

※無料体験の特典は

体験された月の末日(日曜日・指定休館日除く)までに手続きされた方が対象となります。



指導コース(初級・中級・上級)

# 成人コース

大人クラス：中学生以上

泳ぎを習いたい方浮くことから  
バタフライまでコーチが指導します。

## ■スケジュール



こんな方におススメ!  
運動不足の解消  
泳げるようになりたい  
もっと楽にキレイに泳ぎたい

昼の部	月・火・木・金曜日	11:00~12:30
夜の部	月・水・金曜日	19:30~21:00

指導コース

# ゆったりコース

大人クラス：中学生以上



こんな方におススメ  
運動不足  
首・肩こり  
腰痛予防に



水中運動なので  
泳げなくても  
大丈夫です。

## ■スケジュール

水中運動	月・木曜日	12:45~14:00
ビーチバレーボール	水曜日	13:15~14:00

コーチによる指導はありません

# フリーコース

大人クラス：中学生以上

## ■スケジュール

### 昼の部

月・木曜日	11:15~14:30
火・金曜日	10:15~14:30
水曜日	13:00~14:30
土曜日	12:00~14:00

### 夜の部

月・水・金曜日	19:45~21:00
---------	-------------

こんな方におススメ  
ダイエット  
体力維持  
筋力アップに!

自分のペースで  
歩いたり、泳いだり



## JSSあいの里スイミングスクール

☎778-6954

受付時間 月・水・金 10:00~20:00 / 火・木 10:00~19:00 / 土 10:00~14:00

スクールフロントでもご予約できます。下記の申込用紙を記入し、切り取ってお持ちください。

### 無料体験申込書

フリガナ		男	体験当日の年齢	泳力 (0から5段階) (ウミガメ)	<input type="checkbox"/> 水こわがる
名前		女	才 ヶ月		<input type="checkbox"/> 水こわがらない
住所		電話		<input type="checkbox"/> 全然泳げない	
				<input type="checkbox"/> 顔付け( )秒	
				<input type="checkbox"/> もぐれる( )秒	
				<input type="checkbox"/> 目を開ける	
				<input type="checkbox"/> 浮く程度	
				<input type="checkbox"/> ( )泳ぎ _____ m	
				<input type="checkbox"/> 個人メドレー	
体験日	体験クラス	担当コーチ			
月 日( )				級	