

ジュニアコース案内

泳力別にグループ分けをしてそれぞれに合ったきめ細かな指導だから安心!

水泳で呼吸筋を鍛えよう!!

呼吸は息。息は「自分の心」

月会費 **9,240円**~

★幼児クラスはオムツがはずれていること

対象 **3歳**~ 無理のない段階指導。毎月1回の進級テスト

時間 幼児クラス(土曜日) 8:30~9:45

小学生クラス(土曜日) 9:30~10:45
10:30~11:45

幼児・小学生クラス(月~金) 15:15~16:30
16:15~17:30

小学生以上クラス(月~金) 17:15~18:30

※土曜日は変則クラスになっております。お問い合わせください。

★15分間の準備体操、出席確認

★プールでの授業は1時間。毎月末に進級テストを実施しており、全62項目のプログラムに基づき、お子さま一人ひとりに合った練習を楽しく指導しております。



便利なスクールバスをご利用ください

※詳しくはお問い合わせください。



チャイルドコース案内

テストをやらない

★おむつが取れていなくても可

月会費 **8,250円**

対象 **2歳6ヶ月~6歳(園児)まで**
(未就学児)

時間 (土) 8:30~9:30
13:45~14:45

★15分間の準備体操、出席確認。

★プール授業45分間。プール初心者におすすめ!



集中レッスンで大きな成長
レッスンの内容を凝縮し、集中することによって
お子様のやる気と根気を引き出します!!

ベビーコース案内

親子でスキンシップ!休んでも安心!

月会費 週3回 **8,250円**

対象 **6ヶ月~3歳誕生月まで**
(ご家族の方と一緒に)

時間 月・木・土 11:15~12:00

★15分間の準備体操、プール授業30分間。
★親子でのスキンシップ、水慣れのプログラム、お母さん、お父さんがリラックスできるプログラムも行っています。運動不足解消!ベビーピクスも行っています。リフレッシュできますよ♪



JSS部 中高生コース

中学校・高校で水泳を続けたい人集まれ!

月会費 週1回 **7,040円** 週2回 **8,140円** 週3回 **9,240円**

時間 月・木 18:45~19:45 土曜日 15:00~16:00

中学に進学しても継続したいけど時間的に無理。小学生と一緒にではやりにくいなあ...そんな君にピッタリ。気の合う仲間と一緒に泳ごう!



スイミングスクールは 子どもの習い事だと 思っていないませんか?

スイミングスクールで 健康的な体になろう!

泳げなくても
大丈夫!

プールに入るだけで
大きな効果が
得られます!

- ◆ 腰痛・肩こりの改善 ◆ 心肺機能向上
- ◆ むくみの解消 ◆ 基礎代謝の向上
- ◆ 脂肪燃焼、ダイエット効果
- ◆ 血圧改善 ◆ 睡眠改善

JSSのオリジナルプログラム 水中バイク+水中トランポリン シニア世代におすすめ
バイポリン&ウォーク 会員募集中!

「無理のない」・「体にやさしい」がコンセプトの水中運動です

毎週土曜日13:00~13:45 月会費 **6,490円**



大人のプログラム フリーコースもございます!詳しくはお問い合わせ下さい。

JSS秋田 の足腰を元気にするプログラム

4泳法が取得できます!

初級・中級・上級に分かれて
1時間の集中レッスン

成人デイ・成人ナイトコース

成人デイコース 週3回 月会費 **9,790円**

火・金 12:00~13:00 土 13:00~14:00

成人ナイトコース 週3回 月会費 **9,240円**

火・金 20:00~21:00 土 13:00~14:00



JSS秋田 のウォーキングプログラム

プールを始めるなら
このコースがおすすめ!!



★顔を水につけずに水中で健康体操を行います!
★膝・腰が痛い方におすすめです!

《中高年の為の水中運動》

おはよう健康コース

火・金 10:30~11:30

月会費 **5,940円**~

歩いて健康コース

月~金 13:00~13:45

月会費 **7,040円**~

週4回が
お得!

※価格は税込み表示です。