

キャンペーン期間：2/21～5/22

【成人・水中運動・アクアスティック・学生】

入会金 **2,200円** ➡ **0円**

元気になりたい【大人の方】お集まり下さい!!

初心者大歓迎!! びと 水中運動人

まずはここから始めては...

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	3月 4月	6,050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)
 - 3月または4月どちらか1ヶ月の間に4回受講となります。
 - 変更不可となります。
- 2ヶ月に渡っての受講は2ヶ月分を徴収致しますので、ご了承ください。
- ※ 3/10・28・4/29～5/5は休館日です。

成人コース・大人各コース・

短期教室から入会すると...

入会金・年会費 プレゼント!

大人は【お持ちの水着】または
【市販の水着】でレッスン頂けます。

今の水着は色々なものから選べます!

...水着事情...

セパレートで
暖かいですよ!!

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 4,950円	月	13:45～14:30

●送迎バスなし

水中で運動したい方は...

**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 6,600円	火・水・金	13:35～14:45

●送迎バス一部運行

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライマスターから水中運動までライフスタイルに合わせレッスンを選択!!

4月新設コース!【アクアサーキット】 アクアサーキットって何???

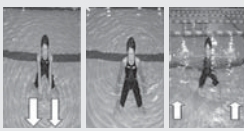
水の【特性を活かし】陸上では大きな負荷のかかる運動をプールの中で行います。
色々な運動プログラムから【自分のペースで】【無理なく】【効果的に】実施!!
これが【アクアサーキット】です。(水中運動コースでご利用になれます)

種目例です(ほんの一例です!!)

アームレイズ

効果筋肉：三角筋・僧帽筋
ダンベルは軽く握り腕の力を抜き上げる時と下ろす時も同じ速さでゆっくりと実施します。

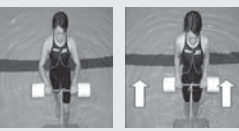
肩こり改善



アップダウン

効果筋肉：大腿筋・ヒラメ筋
踏み台昇降運動の要領で行う。グリップ棒を引きながら左右交互に踏み台運動を行います。

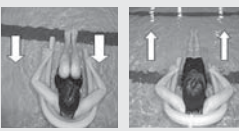
歩行改善



トランク

効果筋肉：腰筋
アクアヌードルを両腕にかけ、頭は楽な姿勢で後方に寄せ足はなるべく浮かせるようにし、腰筋を刺激し、両膝の曲げ伸ばしを行う。

便秘改善



バックキックA

効果筋肉：大腿四頭筋
エアヘルパーを足首につけ上下に動作致します。壁にもたれエアヘルパーを持ち筋力に合わせて強弱つけて下さい。

腰痛改善



あなたに【あった】コースを
お選びください。

すべてのコースで
体験できます! **500円**
前日までに予約が必要で

まずは
ご体験ください!!

プールで

歩く

効果は無限大!!

道具を
つかう

健康

泳ぐ

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 5,280円	火・金	19:30～20:45

- 成人コース(夜)の方と一緒に授業になります。
- 送迎バスなし

65歳以上で体力の自信のない方は...

成人スベッシュコース

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 6,050円	月・木	11:45～13:00

●送迎バス一部運行

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 7,700円	火・金・土	火・金 19:30～20:45 土 13:30～14:45

月会費	対象曜日	時 間
週2回 6,050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

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 8,140円	月・木 火・金・土	月・金 11:45～13:00

月会費	対象曜日	時 間
週1回 6,490円	月～土	土 13:30～14:45

●送迎バス一部運行

定期コース新規入会 特典

ベビーコース 入会金・水着 プレゼント!

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 授業時間：45分
対象：6ヶ月～3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	4,400円	木・土	木 11:00～12:00 土 12:45～13:30
週1回	3,300円	木 土	

●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	3月 4月	3,300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)
 - 3月または4月どちらか1ヶ月の間に4回受講となります。
- 2ヶ月に渡っての受講は2ヶ月分を徴収致しますので、ご了承ください。
- ※ たんき教室のみの受講は入会特典はありませんので、ご了承ください。
- ※ 3/26(木)・4/2(木)は時間が13:30～14:15になります。

定期コース新規入会 特典

準育成コース 入会金・JSS選手CAP プレゼント!

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 9,790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

入会に必要な物

- 月会費(1ヶ月分)
- 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440円・週2回660円・水中運動550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。

※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。

退会後2年間は入会金の免除です。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。ご了承ください。

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