

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	8,690円	(月・木)(火・金)	月・火・木・金 11:45~13:00
週1回	7,040円	月・火・木・金・土	土 13:30~14:45

●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	8,250円	火・金・土	火・金 19:30~20:45 土 13:30~14:45
週2回	6,600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

65歳以上で体力の自信のない方は...

成人スペシャルコース 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	6,600円	月・木	11:45~13:00

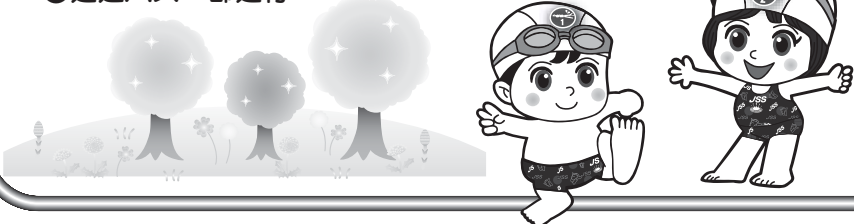
●送迎バス一部運行

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	7,150円	火・水・金	13:35~14:45

●送迎バス一部運行



おすすめ アクアサーキット 『大人の』プログラム

痩せる

- ・冬に溜まった脂肪バイバイ!!
- ・目指そう!! 後ろ姿美人!!
- ・夏に向けて理想の体づくり!!

水中ウォーキングで姿勢を整えたあとは

色々な器具を使って更にポトシェイフ

新しい!! 水中運動器具も増えました!!

J-パドルバイク

負担をかけることなく 腰関節や股関節を動かします

「J-パドルバイク」 ハンドルのない水中一輪車

自転車と同じようにペダルをこぎます。ハンドルが無いのでバランスを取ろうとする力が体幹強化に繋がります。

体幹が強くなると

- ・姿勢がうつくしくなる
- ・痩せやすく、太りにくい身体になる
- ・体質改善による新陳代謝が向上する

水中トランポリン

体に負担をかけない まったく新しい運動のご提案

「無理のない」「体にやさしい」がコンセプトの水中運動です

水中トランポリンは浮力の力をかりて水中運動するので陸上に比べよりスムーズに運動効果を得ることができます。シェイプアップは「楽しく・無理なく」が原則で長く続けることが大切です。マイペースをキャッチフレーズに!! 水中運動しましょう。

大人たんき教室

(水着・水泳キャップ 自由)

回数	対象月	受講料	曜日・授業時間
4回	3月 4月	6,600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)
 - 変更不可となります。
 - 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。
- ※ 3/25・4/29~5/6は休館日です。

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頂けます!!

《定期コース新規入会 特典》

ベビーコース 入会金・FIX 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名とベビーちゃん 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	時間
週2回	4,950円	木・土	木 11:00~12:00
週1回	3,850円	木・土	土 12:45~13:30



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。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?

●送迎バスなし

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	3,850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。
- ※ 3/30(木)は時間が13:30~14:15になります。 ※ 3/25(土)は休館日です。

《定期コース新規入会 特典》

【学生コース】 初月度の月会費並びに入会金・体験や変更の手数料が無料!

お得に続けたい学生の方は...

学生コース(JSS部) 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	5,830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

すべてのコースで 500円 体験できます! 前日までに予約が必要です

入会に必要なもの

- 月会費・年会費(3,300円)
 - ベビー・ジュニアコース指定用品代
 - 写真1枚(スナップ写真可)
 - 11月~4月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・キャップ 自由です。

退会後2年間は入会金のみ免除です。次に該当される方はご遠慮下さい。

- ・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は保護者は乗車できません。ご了承下さい。

※今回のキャンペーンでご入会手続きをされる場合、6ヶ月の在籍が条件になりますのでご了承ください。