

成人コースプログラム案内

2022.4

○水中運動クラス

水中運動姿勢美人	曜日(火・水・金) 時間(10:00～10:45)
	料金 6,050円+冷暖房協力費220円 6,270円(税込) SSB
	振替 フリーコースへ振替可

○水泳指導クラス

水泳教室	曜日(水・木・金) 時間(13:00～13:45)
	料金 7,150円+冷暖房協力費220円 7,370円(税込) SSK
	振替 フリーコースへ振替可
レディース	曜日(火・金) 時間(11:00～12:00)
	料金 7,700円+冷暖房協力費220円 7,920円(税込) SRD
	振替 水泳教室・チャレンジへ振替可 ※フリーコース(火～金)利用可
チャレンジ ※JSS部(中高生)と合同	曜日(土曜日) 時間(15:45～16:45)
	料金 4,400円+冷暖房協力費220円 4,620円(税込) SBKN
	振替 フリーコースへ振替可

○水泳指導全部堪能クラス

オール・スイム	レディース 曜日(火・金) 時間(11:00～12:00)
	フリーコース 曜日(火～金) 時間(14:00～15:00)
	水泳教室 曜日(水・木・金) 時間(13:00～13:45)
	チャレンジ 曜日(土曜日) 時間(15:45～16:45)
	料金 11,000円+冷暖房協力費220円 11,220円(税込) SALL
	振替 なし

○スタジオクラス

ヨガ教室	曜日(火・水・金) 時間(10:45～11:45)
	(木曜日) 時間(19:00～20:00)
	月4回 料金4,400円+冷暖房協力費220円 4,620円(税込) SDT
	月8回 料金7,480円+冷暖房協力費220円 7,700円(税込) YOGA2
	振替 ヨガ教室内で振替可
フラダンス教室	曜日(火曜日) 時間(19:00～20:15) 月3回
	料金 4,400円+冷暖房協力費220円 4,620円(税込) SNT
	振替 なし

○プールで泳いだり歩いたりクラス

フリーコース	曜日(火～金) 時間(14:00～15:00) 週4回
	料金 5,610円+冷暖房協力費220円 5,830円(税込) SCD1
	振替 なし

○プールとスタジオの組合せクラス

水泳教室 +ヨガ教室	水泳教室 曜日(火・木・金) 時間(13:00～13:45) 週3回
	ヨガ教室 曜日(火・水・金) 時間(10:45～11:45)
	(木曜日) 時間(19:00～20:00) 月4回
	料金 8,250円+冷暖房協力費220円 8,470円(税込) SYSS 振替 複合クラスの為、水泳教室とヨガ教室の振替規定に準ずる。
水泳教室 +フラダンス教室	水泳教室 曜日(火・木・金) 時間(13:00～13:45) 週3回
	フラダンス 曜日(火曜日) 時間(19:00～20:15) 月3回
	料金 8,250円+冷暖房協力費220円 8,470円(税込) SFSS 振替 複合クラスの為、水泳教室とフラダンスの振替規定に準ずる。
レディース +水泳教室	レディース 曜日(火・金) 時間(11:00～12:00) 週2回
	水泳教室 曜日(水・木・金) 時間(13:00～13:45) 週3回
	料金 9,900円+冷暖房協力費220円 10,120円(税込) SSSR 振替 複合クラスの為、レディースと水泳教室の振替規定に準ずる。 ※フリーコース(火～金)利用可
レディース +ヨガ教室	レディース 曜日(火・金) 時間(11:00～12:00) 週2回
	ヨガ教室 曜日(火・水・金) 時間(10:45～11:45)
	(木曜日) 時間(19:00～20:00) 月4回
	料金 8,250円+冷暖房協力費220円 8,470円(税込) SYSR 振替 複合クラスの為、レディースとヨガ教室の振替規定に準ずる。 ※フリーコース(火～金)利用可
レディース +フラダンス教室	レディース 曜日(火・金) 時間(11:00～12:00) 週2回
	フラダンス 曜日(火曜日) 時間(19:00～20:15) 月3回
	料金 8,250円+冷暖房協力費220円 8,470円(税込) SFSS 振替 複合クラスの為、レディースとフラダンスの振替規定に準ずる。 ※フリーコース(火～金)利用可

※振替は当月内でお休みされた回数分可能。休館日の振替はできません。

専門スタッフによる プール教室

自分に合った教室を見つけてははじめませんか？！

水中運動姿勢美人



膝・腰に負担をかけずに
健康習慣始めましょう
顔は水につけません！



オススメ

姿勢美人ウォーキング 火曜日 10:00～10:45

姿勢美人を目指し、歩行・体感を使つての運動を行います。



燃焼系

バイポリン 水曜日 10:00～10:45

水中バイク・トランポリン・ウォーキングを組合せたJSSオリジナルレッスンです。



水中ウォーク&ジョギング 金曜日 10:00～10:45

歩いたり、走ったり、ジャンプをしたりと水の特性を利用した運動を行います。

月会費

火・水・金曜日全部来れて

6,050円＋冷暖房協力費220円

6,270円（税込）

振替

当月内でお休みされた回数分

フリーコースへ可能

※休館日の振替は不可

泳げるようになろう！・泳いで健康！

水泳指導クラス



何歳から始めても
必ず泳げるようになります
水の力を体感して下さい。



オススメ

初心者 水泳教室 金曜日 13:00～13:45

水なれ、バタ足、浮き身、手の動作、呼吸、泳げない、出来ないを基礎からのんびり丁寧に進めます。



初・中級者 水泳教室 月・水曜日 13:00～13:45

泳ぎの基本動作、泳ぎの初心者からレベルアップ、分かり易く丁寧に進みます。

月会費

火・水・金曜日全部来れて

7,150円＋冷暖房協力費220円

7,370円（税込）

振替

当月内でお休みされた回数分

フリーコースへ可能※休館日の振替は不可



レディース 火・金曜日 11:00～12:00

1時間授業を中級者・上級者に分け各週毎に4泳法の練習&スイムできれいと体調管理

月会費

火・金曜日全部来れて

7,700円＋冷暖房協力費220円

7,920円（税込）

振替

当月内でお休みされた回数分、水泳教室・チャレンジへ可能

※休館日の振替は不可

チャレンジ 土曜日 15:45～16:45

JSS部(中高生)と一緒に水泳指導&メニュートレーニング

月会費

4,400円＋冷暖房協力費220円

4,620円（税込）

振替

当月内でお休みされた回数分、フリーコースへ可能

※休館日の振替は不可

専門講師による スタジオ 教室

自分に合ったYOGAを見つけて始めませんか？！

ヨガ教室



ヨガのポーズや呼吸により、
体に溜まっている老廃物を排除し、
新鮮な血液を末端まで流す。
その結果、心に溜まっている
ストレスも一緒に消していきます

どの教室もYOGAの専門講師による授業となります。



オススメ

リラックスヨガ 火曜日 11:00～12:00

ストレッチを中心とした動きの中に、軽い筋力アップをする運動や呼吸法の習得によって身体を活性させる効果抜群



かんたん

ベーシック ヨガ 水曜日 10:45～11:45

無理のない優しい動きのヨガ、運動が苦手な方、体が硬い方、ヨガが初めての方でも安心



はじめてのきれいになるヨガ 木曜日 19:00～20:00

気持ちよく呼吸をしポーズをとることで、自然とココロやカラダもほぐれて心身ともにきれいに。



話題！

骨盤矯正 ヨガ 金曜日 10:45～11:45

骨盤周りを整えるヨガ！気分スッキリ、キレイな姿勢に初めての方も大丈夫

月会費

月4回 60分

4,400円＋冷暖房協力費220円

4,620円（税込）

月8回 60分

7,480円＋冷暖房協力費220円

7,700円（税込）

振替

当月内でお休みされた回数分

ヨガ教室内で可能

※休館日の振替は不可

ハワイアン音楽に合わせて楽しく踊りましょ！めざせフラガール

ハワイアン フラ 教室



オススメ
point

フラはハワイ語で「踊り」という意味。

本来は「フラダンス」ではなく「フラ」とよぶのが一般的です。

ハワイアン・ミュージックに合わせ、ゆったりと踊るフラは、癒しのダンスとして注目され、今では世界各地に愛好家があります。

観て楽しむだけでなく、なんとと言ってもフラの

一番の魅力は「誰でも踊ることができる」こと。リズムにのせて

ゆったりと踊るうちに、心も身体も心地よくほぐれていきます。

また、フラは一見優雅ですが、たえず身体を動かす、実はとても運動量の多い踊り。

心がリラックスできるだけでなく、シェイプアップ効果も期待できますよ。

是非楽しんでみてください。

時間 火曜日 19:00～20:15

月会費 月3回 75分 4,400円＋冷暖房協力費220円

4,620円（税込）

