

成人コースプログラム案内

2025.6

○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 7,920円+冷暖房協力費220円 8,140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 9,020円+冷暖房協力費220円 9,240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 9,570円+冷暖房協力費220円 9,790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(FJ)と合同	曜日(土曜日) 時間(15:45~16:45)
	料金 6,270円+冷暖房協力費220円 6,490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 12,870円+冷暖房協力費220円 13,090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6,270円+冷暖房協力費220円 6,490円(税込) SDT
	月8回 料金9,350円+冷暖房協力費220円 9,570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 6,270円+冷暖房協力費220円 6,490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 7,480円+冷暖房協力費220円 7,700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(水・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 10,120円+冷暖房協力費220円 10,340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(水・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 10,120円+冷暖房協力費220円 10,340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 11,770円+冷暖房協力費220円 11,990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 10,120円+冷暖房協力費220円 10,340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 10,120円+冷暖房協力費220円 10,340円(税込) SFSR
	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！

 **姿勢美人ウォーキング** 火曜日 10:00~10:45
 オススメ 姿勢美人を目指し、歩行・体感を使つての運動を行います。

 **水中バイク&トランポリン** 水曜日 10:00~10:45
 燃焼系 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
 大人気 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
 7,920円 + 冷暖房協力費220円
 8,140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を見つけてはじめませんか？！

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。

 **リラックスヨガ** 火曜日 10:45~11:45
 オススメ 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化させる効果抜群

 **ベーシックヨガ** 水曜日 10:45~11:45
 かんたん 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。

 **骨盤矯正ヨガ** 金曜日 10:45~11:45
 話題！ 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
 6,270円 + 冷暖房協力費220円
 6,490円 (税込)

月8回 60分
 9,350円 + 冷暖房協力費220円
 9,570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

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。

 **初心者 水泳教室** 金曜日 13:00~13:45
 オススメ 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** 水・木曜日 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。

 **レディース** 火・金曜日 11:00~12:00
 大人気 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&体調管理

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
 水・木・金曜日全部来れて
 9,020円 + 冷暖房協力費220円
 9,240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

月会費 火・金曜日全部来れて
 フリーコースも利用できて
 9,570円 + 冷暖房協力費220円
 9,790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

月会費
 6,270円 + 冷暖房協力費220円
 6,490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

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

フラはハワイ語で「踊り」という意味。  **オススメ point**
 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て、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 6,270円 + 冷暖房協力費220円
 6,490円 (税込)

- ☆入会申込時にご用意頂くもの
- ①入会金 5,500円 (税込)
 - ②入会キット料(初回事務手数料) 3,300円 (税込)
 - ③初回月会費
 - ④初回冷暖房協力費220円 (税込)
 - ※月会費と冷暖房協力費は2ヵ月目からは引き落としになります。
 - ※月会費と冷暖房協力費は前納制となります。毎月25日に翌月分の月会費の引落としとなります。
 - ⑤入会者本人写真2枚(2.5cm×3.5cm)
 - ⑥引落通帳(ゆうちょ銀行・もみじ銀行)
 - ⑦印鑑(銀行印)
 - ※⑥⑦は月会費口座振込用紙にご記入して頂く為

