

# 成人コースプログラム案内

2026.04

## ○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)                                   |
|          | 火曜日 姿勢美人ウォーキング<br>姿勢美人を目指し、歩行・体感を使つての運動を行います。               |
|          | 水曜日 水中バイク&トランポリン<br>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。 |
|          | 金曜日 水中ウォーク&ジョギング<br>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。    |
|          | 料金 7,920円+冷暖房協力費220円 8,140円(税込) <b>SSB</b><br>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)                             |
|   | 水・木曜日 初・中級クラス<br>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。 |
|   | 金曜日 初心者クラス<br>水なれから基礎動作をのんびり丁寧に進めます。                  |
| 料金 9,020円+冷暖房協力費220円 9,240円(税込) <b>SSK</b><br>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)<br>1時間授業を初中級と上級に分れ各週毎に4泳法の練習で進みます。                      |
|       | 料金 9,570円+冷暖房協力費220円 9,790円(税込) <b>SRD</b><br>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<br>※JSS部(FJ)と合同 | 曜日(土曜日) 時間(15:45~16:45)<br>JSS部(中高生)と一緒に水泳指導&メニュートレーニングで進みます。 |
|                       | 料金 6,270円+冷暖房協力費220円 6,490円(税込) <b>SBKN</b><br>振替 フリーコースへ振替可  |

## ○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) <b>SCD1</b><br>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)                   |
|   | 火曜日 リラックス ヨガ                            |
|   | ストレッチを中心とした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    |
|   | 水曜日 ベーシック ヨガ                            |
|   | 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     |
|   | 木曜日 はじめてのきれいになる ヨガ                      |
|   | 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きれいになります。 |
|   | 金曜日 骨盤矯正 ヨガ                             |
|   | 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4回 料金6,270円+冷暖房協力費220円 6,490円(税込) <b>SDT</b>   |   |
| 月8回 料金9,350円+冷暖房協力費220円 9,570円(税込) <b>YOGA2</b> |   |
| 振替 ヨガ教室内で振替可                                    |   |

## ○組合せクラス

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| 水中運動姿勢美人+ヨガ教室 |                                   |
| 水泳教室+ヨガ教室     | 料金 10,120円+冷暖房協力費220円 10,340円(税込) |
| レディース+ヨガ教室    |                                   |

|            |                                   |
|------------|-----------------------------------|
| レディース+水泳教室 | 料金 11,770円+冷暖房協力費220円 11,990円(税込) |
|------------|-----------------------------------|

※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。

## ☆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指定用品代
  - ⑥入会者本人写真2枚(スナップ写真・プリクラ可)
  - ⑦引落通帳(ゆうちょ銀行・もみじ銀行)
  - ⑧印鑑(銀行印)
- ※⑦⑧は月会費口座振込用紙にご記入して頂く為