



大人クラス体験短期教室のご案内

| クラス | 定員 | 期間 | 曜日/時間 | バス利用 | 日数 | 対象学年 | 会費 |
|------|----|--------------------|-------------------|------|----|-------|-------------------------|
| M12月 | 10 | 12/7(月) ~ 12/26(土) | 各クラス曜日 時間帯に準ずる | × | 2回 | 18才以上 | ¥1,100 ※申込後の変更は1回まで受付可能 |

お得情報!

短期教室ご利用後、入会申込をされた方は特別特典をご用意しています!

成人年齢 対象クラス

| クラス名 | 曜日 | 時間 | その他 |
|----------|-----|---------------|---------------------|
| 健康増進 | 月木 | 10:30 ~ 11:30 | 歩く・走る・動くなど 泳がない |
| モーニング | 火金 | 10:30 ~ 11:30 | 流水マシン使用 ” |
| アクアスティック | 月 | 11:45 ~ 12:30 | JSSオリジナル水中運動 ” |
| 水中バイク | 木 | 11:45 ~ 12:30 | JSSオリジナル水中運動 ” |
| シニアスイム | 月木 | 11:30 ~ 12:30 | 55歳以上対象 泳ぐ |
| レディース | 火金 | 11:30 ~ 12:30 | 女性のみ対象 ” |
| 特別競泳 | 水 | 11:30 ~ 12:30 | 4泳法取得及び泳力 ” |
| | 土 | 12:00 ~ 13:00 | 1,000m以上対象 ” |
| フリー | 月~金 | 9:30 ~ 15:15 | 自分のペースで自由に運動 自由歩行遊泳 |
| | 土 | 11:30 ~ 14:00 | が可能 |

一押し! プログラム JSSオリジナル 水中バイク

参加者1台ずつ使用し、足漕ぎ動作を中心に運動!

