



## 成人年齢【18歳～】 対象クラス



クラス名	曜日	時間 【開始～終了時間】	月会費	冷暖房費	クラス内容説明	その他
健康増進	月木	10:30 ~ 11:30	週1回 ¥5,280 週2回 ¥6,380	¥220	歩く・走る・動くなどさまざまなエクササイズで健康増進	泳がない
モーニング	火金	10:30 ~ 11:30	フリー出席 ¥5,280		流水マシン使用し、マッサージ&軽運動	”
健康運動 (アクアスティック)	月	11:45 ~ 12:30	週1回 ¥5,280 週2回 ¥6,380		JSSオリジナル水中運動(アクアスティック)で健康アップ	”
健康運動 (水中バイク)	木				JSSオリジナル水中運動(水中バイク)で健康でアップ	”
シニアスイム	月木	11:30 ~ 12:30	週1回 ¥5,830 週2回 ¥8,580		55歳以上対象の水泳教室	泳ぐ
レディース	火金	11:30 ~ 12:30	週1回 ¥5,830 週2回 ¥8,580		女性のみ対象(初/中/上級)で4泳法マスターを目標に!	”
特別競泳	水	11:30 ~ 12:30	週1回 ¥5,830 週2回 ¥8,580		練習メニューに沿って4泳法取得及び泳力アップ!	”
	土	12:00 ~ 13:00			1,000m以上~レベルアップを目指します!!	
フリー	月~金	10:00 ~ 15:15	フリー出席 ¥4,840		自分のペースで自由に運動が可能	自由歩行遊泳
	土	11:30 ~ 14:00				

※各クラス冷暖房費として月々¥220が会費にプラスされます。 ※表示金額はすべて【税込価格】表記となります。

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!

はじめは足漕ぎだけだったけど・・・なれると上半身も

使って全身運動!!

