



## 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	火木	10:30 ~ 11:30	週1回 ¥6,050 週2回 ¥7,150	¥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	火木	9:45 ~ 10:15	フリー出席 ¥6,050		流水マシン使用し、マッサージ&軽運動	”
健康運動 (スティック+トラポリン)	火	11:45 ~ 12:30	週1回 ¥6,050 週2回 ¥7,150		JSSオリジナル水中運動(スティック+トラポリン) で健康アップ	”
健康運動 (ウォーク+バイク)	木				JSSオリジナル水中運動(ウォーク+バイク)で健康でアップ	”
シニアスイム	火木	11:30 ~ 12:30	週1回 ¥6,600 週2回 ¥9,350		55歳以上対象の水泳教室	泳ぐ
レディース (初中級)	水	12:00 ~ 13:00	週1回 ¥6,600 週2回 ¥9,350		女性のみ対象 (初/中/上級) で4泳法マスターを目標に!	”
レディース (初中級)	金	9:45 ~ 10:45				
レディース (上級)	水金	10:45 ~ 11:45				
特別競泳	水土	12:00 ~ 13:00	週1回 ¥6,600 週2回 ¥9,350		練習メニューに沿って4泳法取得及び泳力アップ! 1,000m以上~レベルアップを目指します!!	”
フリー	火~金	9:30 ~ 15:15	フリー出席 ¥5,610		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・・・なると上半身も

使って全身運動!!

