



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 ¥7,150 週2回 ¥8,250	¥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
健康運動 (アクアスティック+トランポリン)	火	11:45 ~ 12:30	週1回 ¥7,150 週2回 ¥8,250		JSSオリジナル水中運動(アクアスティック+水中トランポリン)で健康アップ	”
健康運動 (水中バイク+ウォーク)	木				JSSオリジナル水中運動(水中バイク+ウォーク)で健康でアップ	”
シニアスイム	火木	11:30 ~ 12:30	週1回 ¥7,700 週2回 ¥10,450		55歳以上対象の水泳教室	泳ぐ
レディース	水 (初中級)	12:00 ~ 13:00	週1回 ¥7,700 週2回 ¥10,450		女性のみ対象(初/中/上級)で4泳法マスターを目標に!	”
	金 (初中級)	9:45 ~ 10:45				
	水金 (上級)	10:45 ~ 11:45				
特別競泳	水土	12:00 ~ 13:00	週1回 ¥7,700 週2回 ¥10,450	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	火水木金	9:30 ~ 15:15	フリー出席 ¥6,710	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				

※各クラス月々、冷暖房費¥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!!

