



JSS出雲に

行ってみよう! やってみよう!

イベント 1 **ジュニア限定!**
9月18日(土)~9月20日(月)
3日間短期教室

泳力別にクラス分けを行い、
 お子様に合わせた指導をいたします。



期間 9月18日(土)~9月20日(月)
時間 18日・19日 8:45~10:00 (15分体操・60分レッスン)
 20日 8:45~10:30 (15分体操・60分レッスン・30分自由遊泳)

9月20日(月)のみ **時間** 10:00~10:30
親子で楽しく遊びませんか?
 短期教室最終日の自由遊泳の時間にお子様と一緒に入水して頂けます。
 短期教室参加者の保護者様に限ります。
 ※短期教室お申し込みの際にフロントへお申し出ください。
 定員になり次第、締め切らせて頂きます。

対象 3歳~中学生
定員 70名
参加費 会員 4,400円(税込)
 一般 4,950円(税込)



※受付にて短期専用申込用紙にご記入頂き、代金を添えて9月15日(水)までに当スクールへお申し込み下さい。
 ※送迎バスはありません。
 ※観覧は事前予約が必要となります。

イベント 2 **ベビー・ぴよぴよ・大人 10月限定!**
2日間無料体験会

ベビークラス

赤ちゃんの脳をまんべんなく刺激し、脳の発達と健康増進を促すスイミング♪
 ピアノ演奏に合わせて楽しく授業します!

曜日 月・木・土
時間 11:00~12:00
対象 4ヶ月~4歳未満
週1回 4,400円(税込)
週3回 5,280円(税込)



ぴよぴよクラス

パパ・ママと離れて、コーチやお友達と一緒に練習します。水慣れを中心にお片付けや協調性を養います。

曜日 月・木
時間 11:00~12:00
対象 2歳~4歳
週1回 5,280円(税込)
週2回 6,930円(税込)



大人クラス

成人コース 初級~上級まで泳力に合わせて泳ぎの指導を受けられます。
曜日・時間 日 月・木 13:15~14:30
 火・水・金 11:00~12:15
 夜 火 19:00~20:15
 土 17:15~18:30
月会費 昼+夜 7,480円(税込)
 夜 6,380円(税込)

フリーコース 自分のペースで都合に合わせて利用できます。
時間 10:00~16:30
月会費 5,940円(税込)



まめな会 足裏を刺激し、自分のペースで負荷を調整しながら様々な動きを取り入れ、ゆったり歩きます。
曜日・時間 水・金 13:15~14:15
月会費 5,280円(税込)

姿勢美人 良い姿勢に戻すためのストレッチを行い、運動効果を高めて水中ウォーキングを行います。
曜日・時間 木 10:00~10:45
 ※水中バイクまたは健康運動クラスとセットになります。

健康運動 アクアビクス要素を取り入れた水中運動クラスです。音楽に乗って楽しく体を動かします。
曜日・時間 月・水 10:00~10:45
月会費 6,380円(税込)

水中バイク 固定された一輪車を水中で漕ぎます。自分で負荷を調整して下肢・体幹を鍛えます。水中トランポリンを体験できるクラスです。
曜日・時間 火・金 10:00~10:45
月会費 6,380円(税込)

イベント 3 **10月17日(日) 大人限定!**
健康まつり **参加費無料**

A 簡単姿勢チェック

時間 10:00~12:00

- 歩行姿勢測定**
 NEC歩行システムを利用して、自分の歩き方やクセをチェックします。診断結果はその場でプレゼント!!
- 体内糖化度測定**
 糖の過剰摂取はシワ・たるみ・くすみの原因になります。体が糖化していないか測定しましょう!
- 姿勢チェック**
 悪い姿勢は体に様々な影響を与えます。普段の立ち姿を撮影し、体の歪みをチェックしましょう。
- 美姿勢ストレッチ**
 姿勢美人クラスで行っている背骨のストレッチを体験して頂けます。ストレッチを繰り返すことで関節可動域を広げて本来の姿勢に近づけていきます。



B 水中バイク&トランポリン体験レッスン

時間 10:15~11:00 **持ち物** 水着・帽子・タオル・飲み物

山陰ではJSS出雲にしかない水中バイクとトランポリンを体験できるチャンスです! 浮力で体が軽くなるので関節にかかる負担を軽減できます。童心に戻って楽しく運動しましょう!

要予約
 ※10月16日(土)までにお申込み下さい。

