

今年の夏は

JSS出雲の短期教室へ行こう!!



※コロナウイルス感染拡大防止の為、島根県在住の方に限ります。
※7月8日(金)・8月12日(金)～16日(火)・8月24日(水)は休校日

ジュニア

午後コース

6月 5～6年生限定 短期教室

8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)

2年ぶりの小学校のプール授業に向けて
5・6年生だけの特別クラスを作りました。
「クロールにチャレンジ!!」を合言葉に挑戦しよう。

対象 小学5・6年生

泳げない方、お水が怖い方

時間 17:30～18:45 **定員** 10名

参加費 3日間 一般 4,950円(税込)

4日間 一般 6,050円(税込)

7月・8月

7月1日(金)～30日(土)または8月1日(月)～31日(水)までの
間でご都合の良い日で選択できます。
※月をまたいだ選択はできません。
また、最終週は原則1日のみの選択となります。

〈月～金曜日〉

クラス	対象	時間
B	2才～6才	3:15～4:30
C	3才～小学生	4:30～5:45
D	4才～小学生	5:30～6:45

定員

各クラス5名

参加費

3日間

一般 4,950円(税込)

会員 4,400円(税込)

〈土曜日〉

クラス	対象	時間
G	3才～小学生	3:00～4:15
H	4才～小学生	4:15～5:30

4日間

一般 6,050円(税込)

会員 5,500円(税込)



習い事デビュー
するなら
スイミング♪

7月2日(土)～30日(土)または8月1日(月)～29日(月)までの間で
ご都合の良い日(月をまたがない)を**3日間選択**できます。



親子ベビー

ピアノ演奏に合わせて体を動かします。

対象 0才(4ヶ月)～4才

曜日 月・木・土曜日

時間 11:00～12:00

参加費 2,200円(税込)



ぴよぴよ

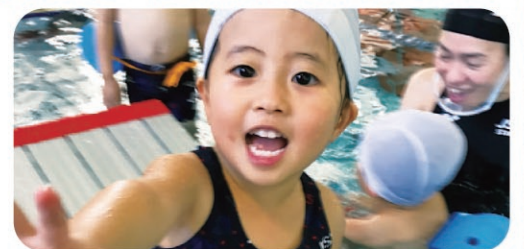
コーチやお友達と一緒に水慣れ中心に練習します。

対象 2才～4才

曜日 月・木曜日

時間 11:00～12:00

参加費 2,750円(税込)



大人



大人のすべてのプログラムに**何度でも**参加できます

1期 7月 1日(金)～7月15日(金)

3期 8月 1日(月)～8月17日(水)

参加費

2期 7月18日(月)～7月30日(土)

4期 8月18日(木)～8月31日(水)

2,750円(税込)



70才代の方も多数
ご利用頂いております!!

誰でもできる! 簡単、楽しい♪

水中バイク&トランポリン

水中バイクも水中トランポリンも固定されているから安心!
筋力やバランス力向上とむくみ改善も期待できます!

曜日・時間 火・金 10:00～10:45



〈その他の大人のプログラム〉

健康運動

アクアビクスと水中ウォーキングを行います

曜日・時間 月・水曜日 10:00～10:45



まめな会

日常生活動作の維持・向上を目的とし、
水中ウォーキングを行います

曜日・時間 水・金曜日 13:15～14:15

無料送迎バス運行



姿勢美人

良い姿勢を意識して、
水中ウォーキングを行います。

曜日・時間 木曜日 10:00～10:45



成人コース

泳力に合わせて水泳指導が受けられます。

曜日・時間

月・木曜日 13:15～14:30

水・金曜日 11:00～12:15

火曜日 11:00～12:15 / 19:00～20:15

土曜日 17:15～18:30



フリーコース

ご都合に合わせて利用できます。

曜日・時間 月～金曜日 10:00～16:30

