

JSSで始めよう!

春の短期教室

※3月8日(土)・17日(月)・20日(木)は休館日



ジュニアに
お得な
割引

初めて割引 1,100円(税込)

※JSS出雲を初めて利用される方限定

早期割引 550円(税込)

※朝コース限定 3月1日(土)まで

ジュニア



朝コース

3月25日(火)～3月28日(金) 4日間

3A 無料送迎バス

①大社 方面
②神西・塩冶 方面



朝コース

3月31日(月)～4月3日(木) 4日間

4A 無料送迎バス

①北陽・高浜 方面
②神西・塩冶 方面

時間 8:45～10:00 (体操15分含む)

対象 3歳～中学生 定員 各80名

参加費 一般 6,600円(税込)
会員 6,050円(税込)






午後コース

3月1日(土)～3月31日(月)の間でご都合の良い日を
3日間または4日間選択できます。

※3月25日(火)～31日(月)の期間は1日だけの選択となります。

平 日			土 曜 日		
クラス	時 間	対 象	クラス	時 間	対 象
B	15:15～16:30	2歳～小2	E	13:00～14:15	4歳以上
C	16:30～17:45	3歳～小学生	F	14:00～15:15	
D	17:30～18:45	4歳～中学生	G	15:00～16:15	
			H	16:15～17:30	

参加費 3日間 一般 6,600円(税込) 会員 5,500円(税込) 定員 各5名
4日間 一般 7,700円(税込) 会員 6,600円(税込)




親子ベビー

3月1日(土)～3月31日(月)までの間で2日間選択できます。

親子ベビー

音楽に合わせて親子で楽しくカラダを動かしましょう。赤ちゃんは心身の発育を促し、パパママは健康維持に最適です。

対象 0歳(4か月)～4歳

曜日 月・木・土曜日

時間 11:00～12:00 (体操を含む)

参加費 2,200円(税込)



ぴよぴよ

コーチやお友達と練習します。水慣れを通して体幹を鍛え、バランス感覚や神経系の発達を促します。

対象 2歳～4歳

曜日 月・木曜日

時間 11:00～12:00 (体操を含む)

参加費 2,640円(税込)



成人 (中学生以上)

期間中、体験したいプログラムに何度でも参加できます。

期 間 1期:3月 1日(土)～3月15日(土)
2期:3月15日(土)～3月31日(月)

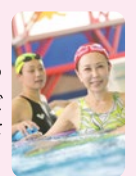
参加費 各3,850円(税込)

泳げなくても大丈夫! 水に顔をにつけない水中運動

健康運動

月・水 10:00～10:45

初心者の方も楽しめるアクアビクスを行います。音楽にあわせて全身を動かします。



水中バイク&トランポリン

火・金 10:00～10:45

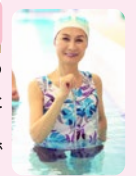
水中バイクとトランポリンは固定されているので安心。筋力やバランス力向上とむくみ改善も期待できます。



まめな会

水・金 13:15～14:15

水中ウォーキングをゆったりとしたペースで行います。スタッフのサポートもあるので安心です。



姿勢美人

木 10:00～10:45

良い姿勢に戻すためのストレッチと水中ウォーキングで運動効果を高めます。



成人クラス

火・水・金 11:00～12:15 月・木 13:15～14:30
火 19:00～20:15 土 17:15～18:30

水が怖くても、子供の頃以来泳いでなくても大丈夫! 初級・中級・上級と泳力に合わせて4泳法の指導を行います。

フリーコース

月～金 10:00～16:30

ご都合に合わせて運動されたい方におすすめです。歩くコースと泳ぐコースがあります。

