

ジュニア



3月 4月

春の短期水泳教室!

※3月4日(水)・10日(火)・16日(月)・20日(金)は休館日

早期割引 **550円** (税込)

2月28日(土)まで

初めて割引 **550円** (税込)

JSSを初めて利用される方に限ります。

朝短期

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 **4,950円** (税込)
会員 **4,400円** (税込)

A1

3月25日(水)～3月27日(金) **3日間**

無料送迎バス



①大社 方面
②神西-古志-塩冶方面

A2

3月29日(日)～3月31日(火) **3日間**

無料送迎バス



①北陽・高浜 方面
②神西-古志-塩冶方面

A3

4月1日(水)～4月3日(金) **3日間**

無料送迎バス



①大社 方面
②神西-古志-塩冶方面

JSSを初めて利用される方限定 初めて割引 **550円** (税込)

本科短期

3月2日(月)～3月31日(火)の間でご都合の良い日を**2日間～4日間**選択できます。

(3月25日(水)以降は原則1日のみの選択となります。クラスによってはお受けできない場合があります。)

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～7歳	F	14:00～15:15	4歳以上
C	16:30～17:45	3歳～小学生	G	15:00～16:15	
D	17:30～18:45	4歳～中学生	H	16:15～17:30	

参加費 2日間 一般 **3,960円** (税込) 会員 **3,300円** (税込)
3日間 一般 **5,830円** (税込) 会員 **4,950円** (税込)
4日間 一般 **7,700円** (税込) 会員 **6,600円** (税込)

定員 **各5名**



親子でできる水上安全講習会開催

水上安全法指導員をお招きし、「もしもの時」に備えて水の事故防止や救助、手当の方法などを学びます。いざという時に行動できる力を親子で楽しく身に付けましょう。

開催日 **3月29日(日)**

時間 **10:30～12:00** 受付 10:20

場所 **JSS出雲 体操場**

対象・定員 **小学生の親子10組**

参加費無料

事前のお申込みが必要です

申込締切 **3月25日(水)**

親子ベビー&ぴよぴよ

初めての習い事なら0歳からスタートできるスイミングがおすすめ!

3月2日(月)～3月30日(月)の間でご都合の良い日を**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)



JSS部

3月7日(土)～3月28日(土)の間でご都合の良い日を**2日間～4日間**選択できます。

趣味や体力作り、泳力UPに最適な中高生のためのクラスです。

対象 **4泳法習得された
新中学1年生～高校生**

曜日・時間 **土曜日 17:30～18:30**

参加費

2日間 **3,300円** (税込)

3日間 **4,950円** (税込)

4日間 **6,600円** (税込)



いつまでも動ける体を維持したいあなたを応援します

ご都合に合わせて、参加したい日にちとプログラムが選べる大人の短期教室 **各2,200円** (税込)

3月2日(月)～3月31日(火)の間でご都合の良い日を**5日間**選択できます。大人のプログラムすべてに参加可能です。

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

無料送迎バス

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。

大人になってからでも泳げるようになる!

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。

