

# こどものコース

水慣れから本格的な泳力アップまで、こどものレベルに合わせて楽しく水泳を学ぶことができます!基礎体力や運動能力の向上にも!

**幼児・小・中学生コース** 効果的なグループ制で泳力アップ。基礎から正しい泳ぎ方をマスター。

対 象	曜 日	時 間	クラス名	回 数	月会費
2歳半～6歳	月・木	PM 2:45～ 4:00	A	週1回	8,470円
満3歳～		PM 3:45～ 5:00	B	週2回	11,000円
年少児以上	月～金	PM 4:45～ 6:00	C		
		PM 5:45～ 7:00	D		
		AM 9:45～11:00	P	週1回	8,470円
		AM10:45～12:00	Q	週2回以上 (何回でも)	11,000円
満3歳～	土	PM 1:30～ 2:45	S	SクラスとAクラスは 2歳半からOK	
		PM 2:30～ 3:45	A		
		PM 3:30～ 4:45	B		
		PM 4:30～ 5:45	C		



ベビーコースもあります。タイムテーブルは右のQRから▶▶▶

# おとなのコース

プールなら関節の負担が軽減。楽しく運動不足を解消できます。  
姿勢改善やリハビリにもオススメです!

**水中ウォーキング** 腰痛・O脚などの体質改善やダイエットにも効果的。

対 象	曜 日	時 間	回 数	月会費
成人男女	火・木・金	PM 1:30～ 2:15	何回来ても	6,050円



JSSグループ  
**金沢駅西スイミングスクール**

〒920-0024 金沢市西念1丁目17番20号

受付時間 AM10:00～PM7:00 (土曜は～PM6:00) 日曜休み

## 午後の本科体験

3月・4月のお好きな時に  
レッスンに1回参加できます。  
※体験はおひとり1回限りです。

お電話にて  
ご予約下さい

体験料金 | **2,000円** 体験後すぐにご入会いただくと **1,000円** キャッシュバック



## 安全水泳教室

まさかの時、水の中で命を守る指導

**4/1水** AM10:50～11:30  
対 象 満3歳以上

短期教室  
参加者 **無料**

要予約

参加費 | **500円**

※白いTシャツをご持参下さい



## ベブースイミングUと月お試し

親子で一緒に水の楽しさを体験しよう!

対 象 生後6ヶ月～2歳半 定 員 名5名  
時 間 月 木 AM11:20～12:10 土 PM0:00～0:50

右のカレンダーの3月・4月  
いずれかの曜日をお選びください

連続受講  
不可

受講料 4日間 3月 月 木 土 4月 月 木 土 **8,470円**

3月のスケジュール							4月のスケジュール						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		



## マスタースイミング

楽しみながら全身運動で、より若々しく。

対 象	曜 日	時 間	回 数	月会費
成人男女 (中高生も可)	月・火・木・金	AM 10:45～12:00	週1回	7,920円
	月・水・金	PM 7:15～ 8:30	フリーチョイス	10,670円
	土	AM 8:45～10:00	フリーチョイスの料金で、他の ウォーキング・フリーコースもご利用出来ます	

## フリースイミング

自由に週何回でもOK。とってもお得です。

対 象	曜 日	時 間	回 数	月会費
成人男女	火・水・金	PM 1:30～ 3:00	何回来ても	5,500円
	木	PM 1:30～ 2:30		

お申込みに  
必要なもの

■入会金2,200円・年会費3,300円・月会費(初月分は現金にてお納め願います)■印鑑(ゆうちょ・北陸・北國銀行 各本・支店のお届け印・口座番号)※月会費の納入は翌月以降より銀行振替になります。■幼児・児童コースの方には指定の水着・帽子・スクールバッグを購入していただきます。

お申込み  
お問合せは

**TEL.076-223-4757**

