

# JSS北上スイミングスクール 大人プログラム・各コースのご案内 (総額表示)

スクール入館時間→9:45 月・火・木・金 スクール最終退館時間→21:45 月・木

2024,4月～

月	火	水	木	金	土	日	レギュラー会員
	10:30~11:00 超音波流水			10:30~11:00 超音波流水			<b>授業料 8,140円</b> すべてのコースを受講できます ※水中バイク除く <b>フリースイミング &amp; フリーウォーク</b> 月・火・木・金 10:00~16:30 月木のみ 20:30~21:30 土 12:00~15:00 ※各時間帯で利用コースが異なります。スタッフの指示に従い、譲り合ってコース利用をお願いします。 <b>回数券</b> 《6回券》 5,500円 《1回券》 1,100円
11:00~12:00 歩いて健康	11:00~11:30 超音波流水	11:00~12:00 成人(レディース) 水泳教室	11:00~12:00 歩いて健康	11:00~11:30 超音波流水	11:00~12:00 成人(レディース) 水泳教室		
	12:00~12:30 アクアビクス			12:00~12:30 アクアビクス			
12:45~13:30 アクアスティックマジック		12:00~12:30 水中ジョギング			12:00~12:30 水中ジョギング		
13:30~14:30 流水リカバリー		12:30~13:30 いきいき水泳教室	12:50~13:30 ※水中バイク		12:30~13:30 いきいき水泳教室		
		13:30~14:30 流水シェイプアップ	13:30~14:30 流水リカバリー		13:30~14:30 流水シェイプアップ		
20:30~21:30 成人水泳教室	※夜の大人コースはありません		20:30~21:30 成人水泳教室	※夜の大人コースはありません			

授業終了後、シャワーをしたら乾燥室でしっかりと体を拭き更衣室で脱衣して下さい。乾燥室での脱衣は他のお客様の迷惑になりますので遠慮下さい。

レギュラー会員（すべてのコース受講できるコース）以外の方のプール利用はシャワー入室退室から登録の授業の前後15分となっています。（回数券利用の方含む）  
 プール利用が登録の授業の前後15分を超える方はレギュラー会員にクラス変更をお願いします。

## 各コースのご案内

『成人(レディース)水泳教室』(火・金 11:00~12:00) (月・木 20:30~21:30) <b>授業料 7,590円</b> 初級、中級、上級に分かれてクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ個人メドレーなど泳ぎの習得、練習をする教室です。	『流水リカバリー』(月・木 13:30~14:30) <b>授業料 6,490円</b> 肩こり・腰痛・関節痛を解消します。超音波流水使用でより効果的です。
『いきいき水泳教室』(火・金 12:15~13:15) <b>授業料 7,590円</b> 初心者向けで、水中運動を楽しみながら泳ぎをおぼえる教室です。	『流水シェイプアップ』(火・金 13:30~14:30) <b>授業料 6,490円</b> 生活習慣病改善、更にダイエットに効果大です。
『アクアビクス』(月・木 12:00~12:30) 音楽に合わせて水中で有酸素運動を行います。	『歩いて健康』(月・木 11:00~12:00) <b>授業料 6,490円</b> 中高年向きで顔を水に付けられない水中運動です。膝や腰が痛くて通院されている方におすすめです。
『アクアスティックマジック』(月 12:45~13:30) 水中でスティックを使いながら体を動かす新感覚トレーニングです。脳機能を高める動きを取り入れているので神経系の若返りも期待できます。	『超音波流水』(月・木 10:30~11:00 11:00~11:30) <b>授業料 6,490円</b> 流水の水圧で全身をマッサージします。動かなくても運動と同様の効果があります。
※『水中バイク』(木 12:50~13:30) ※他クラスとの併用はお問い合わせ下さい。 <b>授業料 3,410円 定員10名</b> 水中での自転車運動。心肺機能の向上や体幹を鍛えます。	