

成人コース

2019.10.01～

入会金3,300円(うち消費税額等/300円) / 年会費3,300円(うち消費税額等/300円)

スイミング(大人) 中学生以上の男女

コース名	時間	曜日	回数	月会費	内容
成人 (G)	9:40～11:00	月～金 (フリーコース無)	月4回(X) 月8回(Y) 出席フリー(Z)	7,700円 (うち消費税額等/700円) 9,680円 (うち消費税額等/880円) 10,230円 (うち消費税額等/930円)	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生以上の男女を対象とし、泳げない方でも泳ぎを覚え、水泳を楽しんでいただくコースです。 ・フリーコースでも自由に泳げます。 ・基礎練習から4泳法習得まで指導いたします。 ・定期的にスポーツをすることで心身ともにリフレッシュして下さい。
	11:40～13:00	木 リズム水泳 (フリーコース無)			
	12:30～14:00	水・土			
	13:30～15:00	月・火・木・金			
	18:30～20:00	火・木・土 (初級のみ)			
	19:30～21:00	月～土 (火・木・土初級無し)			
健康コース (M)	11:30～13:00	水・土	月4回(X) 月8回(Y) 出席フリー(Z)	7,700円 (うち消費税額等/700円) 9,680円 (うち消費税額等/880円) 10,230円 (うち消費税額等/930円)	<ul style="list-style-type: none"> ・泳げなくても大丈夫、ウォーキング中心に楽しくフィットネスできるコースです。
	12:30～14:00	月・火・木・金			
アクアスティック マジック (ASM)	11:15～11:45	水	週1回	5,500円 (うち消費税額等/500円)	<ul style="list-style-type: none"> ・水中でスティックを使いながら運動を行うコースです。
流水コース (R) (健康コース可)	12:00～13:00	月・火・木・金 (4・5・7・8)	週1回 週2回 出席フリー(Z)	8,800円 (うち消費税額等/800円) 11,000円 (うち消費税額等/1,000円) 11,880円 (うち消費税額等/1,080円)	<ul style="list-style-type: none"> ・流れる水が全身をマッサージします。 ・運動の苦手な方 ・楽して元気になりたい方 ・腰痛・肩こり・膝関節痛にお悩みの方 ・脂肪肝等の成人病でお悩みの方 ・将来寝たきりになるのが不安な方

水中エアロ	12:00～13:00	月	すべての方が受講可能 (上記出席回数に含まれる)	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせて水中運動します。 	
	19:00～20:00	水			
腰痛 緩和 コース	11:30～13:00	火・金			<ul style="list-style-type: none"> ・水の浮力を利用し、腰痛、肩こりの緩和やストレス解消に最適のコースです。
	19:30～21:00	月・木			
成人(フリーコース)	大人クラスプログラムを参照下さい		<ul style="list-style-type: none"> ・フリーで利用できるコースです。 		

☆年間45週制で授業時間を編成しておりますので“年間スケジュール表”をよくご覧の上、休館日にご注意下さい。

営業時間 平日・土曜日: 9:30 ~ 21:00

受付時間 平日・土曜日: 10:00 ~ 19:00

JSSスイミングスクール松原 松原市松ヶ丘1丁目336番地 072-336-2152