

# 成人コース

入会金3,300円(消費税300円) / 年会費3,300円(消費税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 (消費税700円) 8,800円 (消費税別途704円) 9,300円 (消費税別途744円)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>フリーコースでも自由に泳げます。</li> <li>基礎練習から4泳法習得まで指導いたします。</li> <li>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。</li> </ul>
	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) フリー(Z)	7,000円 (消費税別途560円) 8,800円 (消費税別途704円) 9,300円 (消費税別途744円)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
	12:30~14:00	月・火・木・金			
JP-バイク	11:15~11:45	月	週1回	3,000円 (消費税別途300円)	<ul style="list-style-type: none"> <li>水中バイクを使いながら運動を行うコースです。</li> <li>水中バイクやトランポリンを使いながらウォーキングを行うコースです。</li> </ul>
バイポリン& ウォーキング		水			
流水コース (R) (健康コース可)	12:00~13:00	月・金 (4・5・7・8)	週1回 週2回 出席フリー(Z)	8,000円 (消費税別途640円) 10,000円 (消費税別途800円) 10,800円 (消費税別途864円)	<ul style="list-style-type: none"> <li>流れる水が全身をマッサージします。</li> <li>運動の苦手な方</li> <li>楽しく元気になりたい方</li> <li>腰痛・肩こり・膝関節痛にお悩みの方</li> <li>脂肪肝等の成人病でお悩みの方</li> <li>将来寝たきりになるのが不安な方</li> </ul>

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"> <li>音楽に合わせて水中運動します。</li> </ul>
	19:00~20:00	水			
腰痛 緩和 コース	11:30~13:00	火・金			<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>
	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				

☆年間46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