

成人コース

2023.7～

入会金3,300円(税込) / 年会費3,300円(税込)

スイミング(大人) 中学生以上の男女

※月会費は全て消費税込みです

コース名	時間	曜日	回数	月会費	内容
成人 (G)	10:00～11:00	月～金 (フリーコース無)	月4回(X) 月8回(Y) 出席フリー(Z)	8,470円 10,450円 11,000円	・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。 定期的な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。
	12:00～13:00	木 リズム水泳 (フリーコース無)			
	13:00～14:00	水・土			
	14:00～15:00	月・火・木・金			
	18:50～20:00	火・木・土 (初級のみ)			
	19:50～21:00	月～金 (火・木初級無し)			
	17:50～19:00	土			
健康コース (M)	12:00～13:00	水・土	月4回(X) 月8回(Y) フリー(Z)	8,470円 10,450円 11,000円	・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。
	13:00～14:00	月・火・木・金			
JP-バイク	11:00～12:00	月	週1回	4,070円	・水中バイクを使いながら運動を行うコースです。 ・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。
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・8)	週1回	9,570円	・流れる水が全身をマッサージします。 ・運動の苦手な方 ・楽しく元氣になりたい方 ・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
			週2回	11,770円	

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)		・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	12:00～13:00	火・金			週1回
	19:50～21:00	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				・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いす。“年間スケジュール表”をご覧の上、休館日にご注意下さい。

営業時間 平日: 9:50 ~ 21:00 土曜日: 9:15 ~ 19:00

受付時間 平日・土曜日: 10:15 ~ 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