

成人コース

2025年 6月～

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となります

| コース名             | 時間               | 曜日                      | 回数                           | 月会費                          | 内容                                                                                                                                             |
|------------------|------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 成人<br>(G)        | 10:00～11:00      | 月～金<br>(フリーコース無)        | 月4回(X)<br>月8回(Y)<br>出席フリー(Z) | 9,570円<br>11,550円<br>12,100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。<br><br>・フリーコースでも自由に泳げます。<br><br>・基礎練習から4泳法習得まで指導いたします。<br><br>・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ください。 |
|                  | 12:00～13:00      | 木<br>リズム水泳<br>(フリーコース無) |                              |                              |                                                                                                                                                |
|                  | 13:00～14:00      | 水・土                     |                              |                              |                                                                                                                                                |
|                  | 14:00～15:00      | 月・火・木・金                 |                              |                              |                                                                                                                                                |
|                  | 19:00～20:00      | 火・木<br>(初級のみ)           |                              |                              |                                                                                                                                                |
|                  | 20:00～21:00      | 月～金<br>(火・木初級無し)        |                              |                              |                                                                                                                                                |
|                  | 18:00～19:00      | 土                       |                              |                              |                                                                                                                                                |
| 健康コース<br>(M)     | 12:00～13:00      | 水・土                     | 月4回(X)<br>月8回(Y)<br>出席フリー(Z) | 9,570円<br>11,550円<br>12,100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                          | 5,170円                       | ・水中でバイクを使いながら運動を行うコースです。<br><br>・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&<br>ウォーキング |                  | 水                       |                              |                              |                                                                                                                                                |
| 水中エアロ            | 12:00～13:00      | 月                       | すべての方が受講可能<br>(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<br>コース      | 12:00～13:00      | 火・金                     |                              |                              | ・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。                                                                                                           |
| 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: 10:30 ~ 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