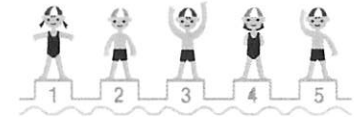


JSS松江 大人の方のプログラムスケジュール

	月		火			水		木			金		土		日	
	レッスン	フリー コース	レッスン	フリー コース	トレーニング ルーム	レッスン	フリー コース	レッスン	フリー コース	トレーニング ルーム	レッスン	フリー コース	レッスン	フリー コース		
10:00																
30	アクアステックコース 10:00-10:45	10:00 ウォーク &スイム	ハツラツコース 10:00-10:50	10:00 ウォーク &スイム				ハツラツコース 10:00-10:50	10:00 ウォーク &スイム		ハツラツコース 10:00-10:50	10:00 ウォーク &スイム				
11:00		11:00		11:00					11:00			11:00			10:30 ウォーク&スイム 11:00	
30	元気コース 11:10-12:00		レディース 11:00-12:00	ウォーク のみ	健康ストレッチ 11:15-12:15			元気コース 11:10-12:00		健康ストレッチ 11:15-12:15	レディース 11:00-12:00	ウォーク のみ	元気コース 11:00-11:50	ウォーク のみ		
12:00	レディース 12:00-13:00	12:00 ウォーク &スイム		12:00 ウォーク &スイム		休 館 日			12:00 ウォーク &スイム			12:00 ウォーク &スイム		12:00 ウォーク &スイム		
13:00															13:00	
30																
14:00	水中健康運動コース (60歳以上) 13:50-14:50								水中健康運動コース (60歳以上) 13:50-14:50							
15:00																
16:00		16:00		16:00						16:00			16:00			
17:00																
18:00																
18:30															18:00-18:30 ウォーク &スイム	
19:00			成人	18:45 19:15										成人 18:30-19:30	ウォーク のみ	
20:00			19:15-20:15							YOGA 19:30-20:30				19:30 ウォーク &スイム		
21:00				20:15					20:15					19:45		
21:30			ナイト 健康 エアロコース 20:30-21:20	ウォーク &スイム				ナイト 健康 エアロコース 20:30-21:20	ウォーク &スイム							
				21:30					21:30							



ジュニアスイミングスクール 時間帯



ベビーコース (6ヶ月～3才)

クラス	曜日	時間帯	月会費	消費税
月4 BA1	月・木	10:45～11:45	3800円	304円
月8 BA2	土	11:00～12:00	4400円	352円
月12 BA3			4900円	392円

曜日は自由によります。

幼児・学童コース (3才～15才)

クラス	曜日	時間帯	月会費	消費税
AA	土	9:15～10:30	6600円	528円

幼児コース (2.5才～)

クラス	曜日	時間帯	月会費	消費税
A6	土	0:45～2:00	6600円	528円

幼児コース (2・5才～)

クラス	曜日	時間帯	月会費	消費税
B1. B4	月・木	3:00～4:15	8100円	648円
B2. B5	火・金		6600円	528円
B1	月			
B2	火			
B4	木			
B5	金			
B6	土	1:45～3:00		

*冷暖房費 月200円 (別途消費税16円)

- 入会金 2000円 (別途消費税160円)
- 年会費 3000円 (別途消費税240円)
- 指定用品
 - 男子水着 3400円～ (別途消費税272円～)
 - 女子水着 4600円～ (別途消費税368円～)
 - キャップ 700円 (別途消費税56円)
 - スクールバック 2200円 (別途消費税176円)
 - スクールバック 2400円 (別途消費税192円)

学童コース (4才～)

クラス	曜日	時間帯	月会費	消費税
C1. C4	月・木	4:30～5:45	8100円	648円
C2. C5	火・金		6600円	528円
C1	月			
C2	火			
C4	木			
C5	金	2:45～4:00		
C6	土			

学童コース (5才～)

クラス	曜日	時間帯	月会費	消費税
D1. D4	月・木	5:30～6:45	8100円	648円
D2. D5	火・金		6600円	528円
D1	月			
D2	火			
D4	木			
D5	金	4:00～5:15		
D6	土			

中学生コース

クラス	曜日	時間帯	月会費	消費税
V1	土	5:15～6:15	4900円	392円

育成・選手コース

クラス	曜日	時間帯	月会費	消費税
育成 (13)	月・火	17:30～18:45	8600円	688円
育成 (14)	木・金	18:30～20:30	9200円	736円
選手 (k)	土	7:30～9:00	11100円	888円

*スクールバスあります。詳しくはフロントまで

H30年4月より



大人プログラム・料金表

(税別)

コース名	対象	曜日	時間	料金	内容
レディースコース (フリーコース利用可)	成人女性	月・火・金 週3回	火・金 11:00~12:00 月 12:00~13:00	5,800円 (消費税464円)	初心者から上級者まで、泳力別のスイミング泳げなくても大丈夫！ 誰でも泳げるようになります。
元気コース (フリーコース利用可)	成人男女	月・木・土 週3回	月・木 11:10~12:00 土 11:00~11:50	5700円 (消費税456円)	ストレッチ・ウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動で脂肪燃焼に効果的。 月・土にはエアロプログラムが入ります。
ハツラツコース (フリーコース利用可)	成人男女	火・木・金 週3回	10:00~10:50	5,700円 (消費税456円)	ストレッチ・ウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動で脂肪燃焼に効果的。
アクアスティックマジックコース (フリーコース利用可)	成人男女	月 週1回	10:00~10:45	4500円 (消費税360円)	水中でスティックを使ってエクササイズ 脳機能を高める動きを取り入れています。
成人コース (フリーコース利用可)	中学生以上男女	火・土 週2回	火 19:15~20:15 土 18:30~19:30	5,800円 (消費税464円)	初心者から上級者まで、泳力別のスイミング 誰でも泳げるようになります。
ナイト健康コース (フリーコース利用可)	成人男女	火・木・土 週3回	火・木 20:30~21:20 土 11:00~11:50	4,700円 (消費税376円)	火・木専門インストラクターによるエアロレッスン 土 ストレッチ・ウォーキングなどの有酸素運動
フリーコース	中学生以上男女	月~土 週5回	月: 10:00-11:00 12:00-16:00 火: 10:00-16:00 20:15-19:15 20:15~21:30 木: 10:00-11:00 12:00-16:00 20:15-21:30 金: 10:00-16:30 土: 10:30-13:00 18:00-19:45	4,000円 (消費税320円)	自由にウォーク・ジョギング・スイムを楽しめます。 (一部ウォーキングのみの時間帯があります)
水中健康運動コース (他のコースとの組合せ、フリーコースの利用はできません。)	60才以上男女	月・木 週2回	13:50~14:50	4,700円 (消費税376円)	60才以上限定のコースで、年齢に合わせた無理なくできる健康運動
健康ストレッチコース (フリーコース利用可)	成人男女	火・木 週2回	11:15~12:15	4,000円 (消費税320円)	リンパケア・筋肉を緩め身体を整えます。 アンチエイジング、痛みの解消、スタイルアップ、 全身の機能改善
HAPPY ヨガ (他のコースとの併用はありません)	成人男女	木	19:30~20:30	4500円 (消費税360円)	心への効果を高めたヨガプログラム。癒しの効果を高めます。

複合でのクラスも取れます。

コースを2つ選択の場合 高い料金より 500円(消費税40円)アップ
 コースを3つ選択の場合 高い料金より 1000円(消費税80円)アップ
 コースを4つ選択の場合 高い料金より 1500円(消費税120円)アップ

*冷暖房費 月200円 別途かかります (平成30年4月より)

*料金は税別表示です。別途消費税がかかります。

*入会金・2000円 年会費・3000円。 別途消費税がかかります。



●お申し込み・お問い合わせは 〒690-0015 松江市上乃木7丁目12-65