

7月・8月

夏の短期水泳教室



ジュニア

お2人目より
兄弟割引 550円引

☆朝から集中コース

| 日程 | 時間 | 参加料(税込) | 無料バス |
|---------------|------|------------|--------|
| 8/3(月)~6(木) | 8:45 | 4日間 5,720円 | 乃木 |
| 8/10(月)~12(水) | } | 3日間 4,620円 | 津田・東出雲 |
| 8/17(月)~19(水) | | | 乃木 |



毎日泳ぐので体が覚えやすい!初めての方でも大丈夫です!

☆おためし午後クラス

実際のクラスに入って1カ月体験レッスン!

| 対象 | 月・火・木・金/時間 | 土曜/時間 |
|--------|-------------|-------------|
| 3~15才 | | 9:15~10:30 |
| 2.5~8才 | 15:30~16:45 | 13:45~15:00 |
| 4~12才 | 16:30~17:45 | 14:45~16:00 |
| 5~15才 | 17:30~18:45 | 16:00~17:15 |

定員:各クラス5名程度

3回選択 4,620円(税込)

4回選択 5,720円(税込)

7月・8月ご都合が良い日を選択して下さい

7月 休館日 8月

時間によっては無料送迎バスも運行しています。乗車人数により乗れないクラスもありますので受付にてご確認下さい。



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | 1 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | | | | | 30 | 31 | | | | | |

ベビ

0才から始める習い事!

★7月・8月限定おためし短期★ 1ヶ月の中で4回選択!

| 曜日 | 時間 | 参加料金(税込) |
|-----|-------------|----------|
| 木・月 | 10:00~11:45 | 1カ月 |
| 土 | 11:00~12:00 | 3,520円 |

できることを徐々に増やしていきますよ。



親子のスキンシップを取りながら楽しく水慣れレッスン!
音楽も取り入れたレッスンもしていますよ

お申込は直接スクールにてお申込下さい。(参加費・印鑑必要)ご予約はお電話でも受付いたします。

JSS松江スイミングスクール

松江市上乃木7-12-65

☎0852-27-4499

7月・8月限定

人生100年時代
いきいき元気に歳を重ねましょう

全てのレッスン受講し放題

1カ月間 5,500円(税込)



| コース名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 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 | 初心者から上級者まで 泳力別のスイミング | プール |
| 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 | アクアビクスを 取り入れた水中運動 | |
| 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 | 水中ウォーキングなどの 有酸素運動 | |
| 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 | 水中でスティックを使って エクササイズ | |
| 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 | 初心者から上級者まで 泳力別のスイミング | |
| 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(午前) | 専門インストラクターに よるエアロレッスン | |
| いきいき健康コース (他のコースとの組み合わせ、 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 | 14:00~14:50 | 年齢に合わせた、無理なく できる水中運動 | |
| デトックスリンパケア (フリーコース利用可) | 成人男女 | 火・木 週2回 | 11:15~12:15 | セルフリンパケア。 全身機能改善効果に。 | 陸上 |
| HAPPYヨガコース | 成人男女 | 木 週1回 | 19:30~20:30 | 心と体を整え、リフレッシュ | |



無理なく
自分のペースで!



水中での体重は
陸上の10分の1!

泳力別のスイミングで
いろいろチャレンジ!



適度な負荷で
カロリー消費!



抵抗



たくさん笑って
ストレス発散!



体温を上げる機能が働いて
新陳代謝UP!

水温

脳の活性化で
認知症予防!!



血液の流れが
スムーズに!



水圧

お申込は直接スクールにてお申込み下さい。詳しくはお問合せ下さい。

JSS松江スイミングスクール

☎0852-27-4499

