

大人プログラム・料金表

2020年9月より

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	6380円 (税込)	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	6270円 (税込)	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	6270円 (税込)	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	4950円 (税込)	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 19:10~20:10 土 18:30~19:30	6380円 (税込)	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 20:20~21:10 土 11:00~11:50	5170円 (税込)	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 18:45-19:15 20:10~21:10 木: 10:00-11:00 12:00-16:00 20:10-21:10 金: 10:00-16:00 土: 10:30-13:00 18:00-19:45	4400円 (税込)	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)
いきいき健康コース (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	5170円 (税込)	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
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	4400円 (税込)	リンパケア・筋肉をゆるめて身体を整えます。 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	4950円 (税込)	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 550円(税込)アップ

コースを3つ選択の場合 高い料金より 1100円(税込)アップ


コースを4つ選択の場合 高い料金より 1650円(税込)アップ

***冷暖房費 月220円(税込み) 別途かかります**

入会時に必要な諸経費

***入会金・2200円 (税込) 年会費・3300円(税込)**

***料金は税込み表示です。**


本県(県)の健康づくりを推進するJSSグループ
JSS松江スイミングスクール
●お申し込み・お問い合わせは 〒690-0015 松江市上乃木7丁目2-65

本県(県)の健康づくりを推進するJSSグループ
本県(県)の健康づくりを推進するJSSグループ
本県(県)の健康づくりを推進するJSSグループ