

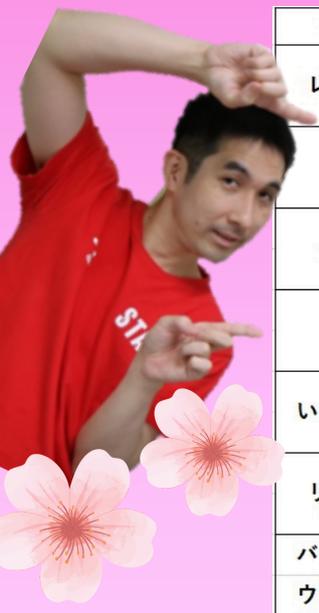
# JSS松江で運動不足 解消!



## 3月大人のおためし短期教室

3月1日(土)~29日(土)の期間で全てのクラスを受講し放題! **参加費(税込) 5,500円**

コース名	曜日	レッスン時間	レッスン内容
レディース	月・火・金	月 12:00~13:00	女性専用水泳教室
		火・金 11:00~12:00	泳力別のスイミング。月曜は合同練習
成人	火・土	火 19:10~20:10	泳力別のスイミング。
		土 18:30~19:30	初心者の方も大歓迎!
ハツラツ	火・木・金	10:00~10:50	ウォーキングを中心に水中運動。 木曜日は姿勢を意識したレッスン
元気	月・木・土	11:10~12:00	エアロビクスを中心に水中運動。 しっかり体を動かしたい方におすすめ。
いきいき健康	月・木	14:00~14:50	60歳以上限定コース。年齢に合わせた 無理なくできる水中運動。脳トレも!
リンパケア	火・木	11:15~12:15	筋肉をゆるめて身体を整えます。 アンチエイジング効果も期待大
バイポリン& ウォーキング	月	10:00~10:45	JSSオリジナル水中バイク&トランポリン 足腰に負担なく筋トレができます



参加費を添えてスクール受付にてお手続きください。

ご不明な点は**0852-27-4499**まで

**B A B Y** 🦆🦆🦆  
6か月から3歳までの親子教室

0歳からはじめる習い事



## 3月おためし短期教室

4回レッスン日を選択

参加費(税込)

**4,400円**



曜日	レッスン時間
月・木	10:45~11:45
土	11:15~12:15

強いからだ作りはもちろん、  
全身運動なので寝つきもよ  
くなり朝夕の生活リズムづく  
りもできます。ママさん同士の  
交流の場にや産後の運動に  
も!楽しみながら子育てしま  
せんか?