

## リトルキッズ



初めての1人でスイミング  
2歳から2歳11ヶ月まで

水遊びを中心に水慣れ+発達の土台作り!  
お友達と関わりながらチャレンジする心や、自分で  
やる自主性を育てます。少人数制で安心して  
初めての1人での習い事をサポートします。

目指せ! ユーパーユイマー



土曜 11:00~11:40

月会費 (税込) 6,600円

1か月間フリー出席OK!! (2ヶ月申込不可)  
全身運動なので寝つきもよくなり朝夕の生活リズム作り  
もできます! ママさん同士の交流の場にも! 楽しく水慣れ  
していきましょう★★

月曜・木曜 10:45~11:45

土曜  11:15~12:15

月会費 (税込) 月4回 6,490円  
月8回 7,150円

## ベビークラス



0歳からの親子スイミング  
6ヶ月から3歳11ヶ月まで

## 大人クラス

人生100年時代  
運動習慣はじめませんか?

やってみよう!

コース名	曜日	レッスン時間	月会費 (税込)	レッスン内容
レディース	月・火・金	月 12:00~13:00	8,690円	女性専用水泳教室 泳力別のスイミング。月曜は合同練習
		火・金 11:00~12:00		
成人	火・土	火 19:10~20:10	8,690円	泳力別のスイミング。 初心者の方も大歓迎!
		土 18:30~19:30		
ハツラツ	火・木・金	10:00~10:50	8,580円	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	8,580円	エアロピ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	7,480円	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	6,710円	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	6,600円	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



## バイポリン&ウォーキング0円体験会

①9月1日・8日・22日・29日のうち2回

②10月6日・13日・20日・27日のうち2回

人気のため、①②ともに先着2名とさせていただきます。  
参加希望の方は事前にお電話にてお申込み下さい。

