



成人クラス



水泳教室 or 水中アクア

4回選択：2,000円(税抜)

～レッスン日時～

下記のプログラム表の中から
希望のクラスを選択して下さい。



- 泳げなくても大丈夫！
- 水中での歩行は関節への負担が少なく運動できます！
- 歩くだけでなくストレッチなども行います。

- 泳いだことが…
不安な方でも大丈夫！
浮き方・立ち方から
丁寧に指導致します。



姿勢美人ウォーキング

美しい！は姿勢から

4回選択：2,000円(税抜) 全7回：3,000円(税抜)

レッスン日時：水曜 10:00～10:45

プログラム表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
プール	プール	プール	プール	プール
	スタジオ 9:45～10:45 ヨガ教室	NEW! 10:00～10:45 姿勢美人ウォーキング		
11:00～11:45 水中アクア	11:00～11:30 水泳教室(初級)	11:00～11:45 水中アクア	11:00～11:30 水泳教室(初級)	
	11:35～12:05 水泳教室(中・上級)		11:35～12:05 水泳教室(中・上級)	
13:00～13:45 水泳教室 (中級/上級)		13:00～13:45 水泳教室 (中級/上級)		13:00～13:45 水泳教室(初級)



レッスンの様子はこちらから→



JSS 姪浜スイミングスクール

TEL 092-891-1330

営業時間 平日11:00～19:00 土曜日10:00～16:30