

# JSS南光台スイミングスクールのご案内

## ●フリーコース

種別	コード	回数	曜日	時間	料金	消費税込
デイトム会員	RM 1	右記時間 帯曜日に 順ずる	火～金	10:00～14:30	¥5,800	¥6,380
			土	10:00～13:30		
レギュラー会員	RM 11		火～金	10:00～14:30 19:00～21:00	¥6,900	¥7,590
			土	10:00～13:30 18:30～20:00		
ナイト会員	RM 12		火～金	19:00～21:00	¥4,900	¥5,390
			土	18:30～20:00		

\* 水曜日は20:30終了になりますあらかじめご了承ください。

\* フリーコース及びアクアエクササイズ・ウォーキング・ウキボートコース利用可

\* 泳法レッスンをご希望の方は、アダルトスクール案内をご参照下さい。

## ●アダルトスクール案内(シニア・レディース・成人教室)

種別	コード	回数	曜日	時間	料金	消費税込
ハッピーライフコース シルバー対象	RMH 1	週1回	水・土	13:00～14:00	¥6,200	¥6,820
	RMH 2	週2回			¥7,300	¥8,030
レディースコース 女性専用	RML 1	週1回	火・木・金	初心者～上級 11:00～12:00	¥6,200	¥6,820
	RML	週2回			¥7,800	¥8,580
成人コース 男女合同	RMM 1	週1回	火・金 初中級	火・金曜日 19:45～20:45	¥6,200	¥6,820
	RMM	週2回	水・土 上級	水曜日19:00～20:00 土曜日18:30～19:30	¥7,800	¥8,580
マスターズコース	RMS	週2回	火・木	13:00～14:00	¥7,800	¥8,580
水中運動健康コース	AK	週3回	火・水・金	13:45～14:30	¥4,400	¥4,840

New

大人気!

\* 成人・マスターズ・レディースコースはレギュラー会員利用可能・ハッピーライフコースはデイトム会員利用可能

\* 流水コースは、550円(消費税込み)有料にてご利用できます。

## ●ジュニアスクール案内

種別	コード	回数	曜日	時間	料金	消費税込
ジュニアスクール 3才～6才 (未就学児まで)	A2～6	週2回	選択制	14:45～15:45	¥7,300	¥8,030
	A2	週1回	火			
	A3		水			
	A4		木			
	A5		金			
	A6		土	13:45～14:45		
ジュニアスクール 5才から (幼稚園～小学生)	B2～6	週2回	選択制	15:30～16:45	¥7,300	¥8,030
	B2	週1回	火			
	B3		水			
	B4		木			
	B5		金			
	B6		土	14:30～15:45		
ジュニアスクール 小学生 C6(土)は、中学生可	C2～6	週2回	選択制	16:30～17:45	¥7,300	¥8,030
	C2	週1回	火			
	C3		水			
	C4		木			
	C5		金			
	C6		土	15:30～16:45		
ジュニアスクール 小・中学生	D2～5	週2回	選択制	17:30～18:45	¥7,300	¥8,030
	D2	週1回	火			
	D3		水			
	D4		木			
	D5		金			
中・高校生スクール クロール完泳者	4B1	週1回	水	水曜日 17:30～18:45	¥5,500	¥6,050
	4D1		土			
	4BD	週2回	水・土		¥6,900	¥7,590
ママ・パパ・ベビー 生後6ヶ月から3才まで	BSF	フリー	火・金・土	火・金・土 10:00～10:45	¥6,400	¥7,040
土曜日ジュニアスクール	AA6	週1回	土曜日午前中	【～R1】9:45～11:00	¥7,000	¥7,700
	BB6			【O4～】10:45～12:00		

ベビーコース人気沸騰中!!

New!

●特別コース(コーチ推薦及び日本水泳連盟基準表を基準とする)・教室

種別	コード	回数	曜日	時間	料金	消費税込
ドリームキッズ 小学生2年生以下	DK	週3回	火・木・土	火・木 15:30~16:45 土 12:15~13:30	¥8,000	¥8,800
育成・準育成コース	I5	週5回	火~土	別紙参照(毎月前月に予定表配布)	¥9,600	¥10,560
選手コース	K6	週6回	月~土		¥10,100	¥11,110
ヨガ教室	YG1	週1回	火	10:00~11:00	¥3,500	¥3,850

●コースのご案内

デイトム・レギュラー・ナイト会員	利用時間内のフリースイミング(スクールはご利用になれません) ウォーキング・アクアエクササイズ・ウキボー・流水レッスンは利用可能(有料)
ハッピーライフコース	シルバーの男女を対象とし健康チェックから水中での運動を中心とし行います。(泳法レッスンも行います)流水プログラムも行います。
レディースコース	初心者~初級・中級・上級のクラスに別泳法レッスンを行います。
成人コース	初心者~初級・中級・上級のクラスに別泳法レッスンを行います。
水中運動健康コース	大人気! 膝関節症や腰痛・肩こり・ぎっくり腰の方歩く専用のスクールです。 トレーニングウェアをご持参下さい。超音波流水マシンで身体すっきり!
マスターズコース	マスターズ水泳競技大会に参加し自己の記録にチャレンジし泳ぎの矯正・強化を目指します。
ジュニアコース 3才から中学生まで	JSSグループ進級基準表に合わせ月1回進級テストを行います。
中・高校生コース	受験期及び学習塾など勉強が忙しくストレス解消・運動不足解消コースです
ママ・パパ・ベビー	ママとパパと一緒にプールに入り遊び中心のレッスンです。 両親お二人がレッスンに参加した場合お一人はフリースイミングがご利用になれます。 (フリーコース時間帯がある曜日のみ)
ドリームキッズ	小学生2年生以下のお子様を対象とし1年間で4泳法を完泳し及び個人モデル100m2分45秒突破を目指します。(コーチ推薦)
選手・育成・準育成コース	日本水泳連盟資格級を基にコーチ推薦 対外試合・強化合宿に参加をし全国大会出場を目指します。
流水コース(550円消費税込み)	水の流れに当たる事で、超音波効果毎秒100万回の波動が、体内8Cm前後に浸透し内臓に温熱効果と血液中の中性脂肪、遊離脂肪酸の改善運動効果により体脂肪を燃焼させシェイプアップや健康増進をはかります。 (水の流れに当たるだけです)

\* 本科コース指定用品 \*

(消費税込み)

\* スクールバスご利用の方は、フロントにてお申込下さい。

男子水着	110~140	3,740円
	SS~O	4,180円
女子水着	110~140	5,060円
	SS~O	5,390円
JSSオリジナル Tシャツ	110~150	1,430円
	S~M	1,540円
スクールバック	フリーサイズ	2,640円
スイミングキャップ	M/L	770円
ビニールフィン	各サイズ	1,430円

\* 選手・育成・ドリームキッズコースは試合・合宿・特別練習  
ユニフォーム・備品・用品が別途かかります。

\* 営業日は、スクールカレンダーをご確認下さい。

\* 諸手続きは、毎月15日までとなります。(休館日の場合は前日)  
になります。別途、年会費3,300円(消費税込み)がかかります。

実績のあるスイミングに是非お越し下さい。

地域No1スイミング!!

Road to World Swim

**JSS南光台スイミングスクール**  
**仙台市泉区南光台南3-20-10**  
**TEL 022-252-5300**

ベビーコース指定用品

ベビー水着男子	L	4,400円
ベビー水着女子	L	4,400円
アームヘルパー	2個1組	880円