

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 |
|---------|-------|---------------------|-----|-------------------------|--------|--------|
| ディタイム会員 | RM 1 | 右記時間 帯曜日に 順ずる | 火～金 | 10:00～14:30 | ¥6,400 | ¥7,040 |
| | | | 土 | 10:00～13:30 | | |
| レギュラー会員 | RM 11 | | 火～金 | 10:00～14:30 19:00～20:30 | ¥7,400 | ¥8,140 |
| | | | 土 | 10:00～13:30 18:30～19:30 | | |
| ナイト会員 | RM 12 | | 火～金 | 19:00～20:30 | ¥5,400 | ¥5,940 |
| | | | 土 | 18:30～19:30 | | |

- * 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 | ¥6,900 | ¥7,590 |
| | RMH 2 | 週2回 | | | ¥7,900 | ¥8,690 |
| 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 | ¥6,900 | ¥7,590 |
| | RML | 週2回 | | | ¥8,400 | ¥9,240 |
| 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 | ¥6,900 | ¥7,590 |
| | RMM | 週2回 | 水・土 上級 | 水曜日19:00～20:00 土曜日18:30～19:30 | ¥8,400 | ¥9,240 |
| マスターズコース | RMS | 週2回 | 火・木 | 13:00～14:00 | ¥8,400 | ¥9,240 |
| 水中運動健康コース | AK | 週3回 | 火・水・金 | 13:45～14:30 | ¥5,400 | ¥5,940 |

- * 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ィ会員利用可能
- * 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 | ¥8,400 | ¥9,240 |
| | A2 | 週1回 | 火 | | | |
| | A3 | | 水 | | | |
| | A4 | | 木 | ¥7,400 | ¥8,140 | |
| | 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 | ¥8,400 | ¥9,240 |
| | B2 | 週1回 | 火 | | | |
| | B3 | | 水 | | | |
| | B4 | | 木 | ¥7,400 | ¥8,140 | |
| | 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 | ¥8,400 | ¥9,240 |
| | C2 | 週1回 | 火 | | | |
| | C3 | | 水 | | | |
| | C4 | | 木 | ¥7,400 | ¥8,140 | |
| | 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 | ¥8,400 | ¥9,240 |
| | D2 | 週1回 | 火 | | | |
| | D3 | | 水 | | | |
| | D4 | | 木 | ¥7,400 | ¥8,140 | |
| | D5 | 金 | | | | |
| | JSS部(中・高校生) | 4B1 | 週1回 | 水 | 水曜日 17:30～18:45 | ¥6,400 |
| 4D1 | 土 | 土曜日 16:30～17:45 | | | | |
| 4BD | 週2回 | 水・土 | | ¥7,900 | ¥8,690 | |
| 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 | ¥6,900 | ¥7,590 |
| 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 | ¥7,600 | ¥8,360 |
| | BB6 | | | 【O4～】10:45～12:00 | | |

ベビーコース人気沸騰中！！

●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 | ¥9,400 | ¥10,340 |
| 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) | ¥10,400 | ¥11,440 |
| 選手コース | K6 | 週6回 | 月~土 | | ¥11,400 | ¥12,540 |
| ヨガ教室 | YG1 | 週1回 | 火 | 10:00~11:00 | ¥4,400 | ¥4,840 |
| ヨガ教室(会員) | YG2 | 週1回 | 火 | 10:00~11:00 | ¥3,000 | ¥3,300 |

●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・ウキボート・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・上級のクラスに別れ泳法レッスンを行います。 |
| 成人コース | 初心者~初級・中級・上級のクラスに別れ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。超音波流水マシーンで身体すっきり! |
| 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。 |
| JSS部(中・高校生) | 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メドレー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(1,100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的中性脂肪、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 | 825円 |
| ビニールフィン | 各サイズ | 1,430円 |

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 |

* 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