

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(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	¥8,140
			土	10:00～13:30	
レギュラー会員	RM 11		火～金	10:00～14:30 19:00～20:30	¥9,240
			土	10:00～13:30 18:30～19:30	
ナイト会員	RM 12		火～金	19:00～20:30	¥7,040
			土	18:30～19:30	

* 泳法レッスンをご希望のお方は、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(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	¥8,690
					¥9,790
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	¥8,690
					¥10,340
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 水曜日19:00～20:00 土曜日18:30～19:30	¥8,690
		週2回	水・土 上級		¥10,340
マスターズコース	RMS	週2回	火・木	13:00～14:00	¥10,340
水中運動健康コース	AK	週3回	火・水・金	13:45～14:30	¥7,040

* 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(税込)
ジュニアスクール 3歳～6歳 (未就学児まで)	A2～6	週2回	選択制	14:45～15:45	¥10,340
			火		¥9,240
		週1回	水		
			木		
			金		
			土	13:45～14:45	
ジュニアスクール 3歳～小学生	B2～6	週2回	選択制	15:30～16:45	¥10,340
			火		¥9,240
		週1回	水		
			木		
			金		
			土	14:30～15:45	
ジュニアスクール 3歳～小学生 C6(土)は、中学生可	C2～6	週2回	選択制	16:30～17:45	¥10,340
			火		¥9,240
		週1回	水		
			木		
			金		
			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	¥10,340
			火		¥9,240
		週1回	水		
			木		
			金		
			土		
JSS部(中・高校生)	4B1	週1回	水	水曜日 17:30～18:45 土曜日 16:30～17:45	¥8,140
			土		¥9,790
NEW チャイルドコース 3歳～6歳(園児限定)	4D1	週2回	水・土	水曜日 14:45～15:45 土曜日 13:45～14:45	¥7,700
			水		¥7,700
	NK3	週1回	土		¥9,460
			水		
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	¥7,700
			火		
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	¥9,460
				【O4～】10:45～12:00	

●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(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	¥11,440
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)	¥12,540
選手コース	K6	週6回	月~土		¥13,640
ヨガ教室	YG1	週1回	火	10:00~11:00	¥5,940
ヨガ教室(会員)	YG2	週1回	火	10:00~11:00	¥4,400

●コースのご案内

ディタイム・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	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歳から中学生まで	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。
チャイルドコース	園児限定コース!進級テストがないコース! 自分のペースで水慣れから始めよう!
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をご利用になれます。(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、フロントでお申込下さい。

男子水着	110~140	4,125円
	SS~O	4,565円
女子水着	110~140	5,500円
	SS~O	5,720円
JSSオリジナル Tシャツ	110~150	2,090円
	S~M	2,200円
スクールバック	フリーサイズ	3190円
スイミングキャップ	M/L	935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

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