

# 50歳からでも遅くない！ 大人の水泳教室

JSSの競泳テクニックを大人向けにアレンジしております。  
最新の泳法理論を応用しておりますのでご安心下さい。  
初心者の方から競技志向の方まで様々なニーズに対応します！

1班10名程度の少人数制のグループレッスンです。  
レッスン時間以外は自由遊泳となっております。

## 初級グループ

水慣れ  
初級泳法

## 中級グループ

中級泳法  
ターンの基本

## 上級グループ

4種目の泳法クリニック  
プットレーニング

曜日	時間 (レッスン)	月会費
火	10:10~13:30 (11:15~12:15)	週1回 5,720円 週2回 8,910円
水	19:10~21:30 (19:50~20:50)	
金	10:10~13:30 (11:15~12:15)	

大人の水泳教室を受講の方は、  
月会費に2,200円追加で  
ひめトレ・水中体操・水中ウォーキング  
も受講できます。

### 健康維持&増進プログラム

骨盤底筋を鍛え、肩こり！肩甲骨回りスッキリ！  
ぽっこりお腹も引き締まる！  
スティックや水中バイクやトランポリンで楽しく  
歩く美人・姿勢美人スタイル美人になりましょう♪

## バイポーン&ウォーク

曜日	時間	月会費
火	10:30~11:00	5,390円

## ひめトレ&水中体操

曜日	時間	月会費
金	10:00~11:00	6,490円

## 水中ウォーキング

曜日	時間	月会費
火	12:30~13:15	4,840円

競泳志向の大人の為のプログラム

## マスターズコース

曜日	時間	月会費
水	13:00~14:00	5,390円
木	20:30~21:30	

ココロもカラダも  
キレイに☆

## ヨガ教室

曜日	時間	月会費
木	11:00~12:00	5,390円
	18:40~19:40	

### 入会手続き・お申込み方法

- ①手続きに必要なものをご用意下さい。
  - ・入会金 2,200円 ・初年度年会費 3,300円 ・初回月会費 (各クラスでご確認下さい)
  - ・暖房費 (11月~4月) ・顔写真 (証明写真サイズ。スナップ写真でも可)
  - ・指定用品代 (ジュニアスクールのみ)
- ②申込用紙に必要事項をご記入の上、フロント窓口にてお手続き下さい。
- ③手続きが終了次第、その日からご利用できます。 説明等にお時間いただきますので早目にお越し下さい。

※※※ 金額は税込み価格となっております ※※※