

50歳からでも遅くない！ 大人のスイミング教室

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
プチトレーニング

曜日	時間（レッスン）	月会費
火	10：45～13：15（11：15～12：15）	週1回 6,820円 週2回 10,010円
水	19：10～21：30（19：50～20：50）	
金	10：30～13：15（11：15～12：15）	

大人のスイミング教室を受講の方は、
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	6,490円

ひめトレ&水中体操

曜日	時間	月会費
金	10：00～11：00	7,590円

水中ウォーキング

曜日	時間	月会費
火	12：30～13：15	5,940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
木	20：30～21：30	6,490円

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	6,490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 ※※※