

# 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～15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・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	19：15～21：00（19：30～20：30）	
金	10：45～13：15（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**  
水中ウォーキングも受講できます。

# 水中ウォーキング

曜日	時間	月会費
火	12：30～13：15	5,940円

**泳げない方必見！**水の「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」の4つの特性を活用し、陸上よりも関節負担を抑えながら、消費カロリーや、筋力アップ効果が期待できる運動です。全身運動によって心肺機能の向上やむくみ解消、リラックス効果を得られるため、リハビリから本格的なシェイプアップまで幅広く適しています。姿勢改善、筋力強化、腰や膝の痛み緩和、体力をつけたいなど自分のペースでプールの中を歩きます。

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	20：00～21：00	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 ※※※