

秋の入会 キャンペーン!



入会特典
11/7(木)
まで

入会金 **0**円

ベビー **水着+キャッププレゼント**

キンダー
本科 **キャップ+Tシャツ+スクールバッグ
プレゼント**

成人 **ゴーグル+キャッププレゼント**

水着
50%OFF



いすみ市プレミアム付商品券
取扱店

消費税対策いすみ市
プレミアム商品券 取扱店

※ご入会時に印鑑、写真2枚(スナップ可2.5cm×3.0cm)、年会費3,300円(税込)+2ヶ月分の月会費、指定用品(男子1,870円(税込)~、女子2,530円(税込)~
但しベビー、成人クラスを除く)が必要となります。※又、6ヶ月以上在籍されることが条件となります。6ヶ月未満で退会される場合は特典分をお支払い頂くこととなります。

水中健康運動コースや成人クラス・子供クラスの各コースの詳細は下記をご覧ください。↓↓

成人クラス

水中健康運動コース



水の魔法で
身体
イキイキ♪

水中ウォーキング・ストレッチなど様々な水中での運動を行います。水の特性を最大限に活かし、腰痛・膝痛改善、血行促進を促します。水に顔を付けることがないので初心者の方におすすめのクラスです。フリーも利用できます。

曜日 火・木・金曜日 時間 11:00~12:00

内容 体操15分+水中45分

月4回・月8回・無制限 **6,820円**~

健康運動・エクササイズ

アクアスティックマジックコース

JSSオリジナル大人の新プログラム。水中でスティック(棒)を使いながら音楽に合わせていろいろな運動をします。フリーもご利用できます。

脳の活性化と
体のバランス
UP!

水中エクササイズに1本のオリジナルスティックを加えただけで、全身の筋肉の運動性がグッとUP! だんだん使われない筋肉まで使った全身運動が可能になります! また握ることで脳の神経系の働きを活性化させます。

曜日 火曜日

時間 14:20~15:00

5,500円 (税込)

アクアビクスコース

音楽に合わせて楽しく体を動かすエクササイズです! 水中なので浮力があるから飛んだりはねたりしても膝や腰に負担がかかりません! フリーもご利用できます。

昼 **6,820円** (税込) 昼夜 **7,920円** (税込)

※時間はお問い合わせください。



子供クラス

ベビーコース

生後6ヶ月~
3歳未満

ベビーコースは、まだ水泳の技術が身につくほど赤ちゃんの体や神経は発達していませんから、水遊びの感覚です。繰り返し練習することで、水泳の基本動作が身につく段階です。遊びながら水が大好きになっていくことからはじまります。水の中は浮力によって、手足を自由に動かしたり、全身運動になるので発達・発達をうながすのに役に立ちます。水温と体温の温度差は、皮膚を丈夫にするのととも風邪をひきにくい体にする助けにもなります。



曜日 水・土曜日(週2回)

時間 10:45~11:45

4,950円 (税込)



3歳~
中学生

キンダーコース

2歳~
小学生未満



「ベビーコース」から「本科コース」へ移行する際、お子様がママ・パパと離れて、おひとりレッスンを受けていただけるよう開設したクラスです。両クラスの中間的な少人数制をとり「水遊び~水慣れ」などが中心となります。

日数 週1回

曜日 火・金曜日

時間 15:35~16:20

内容 体操15分+水中30分

4,400円 (税込)



成人・レディースコース

日々のストレスを発散させながら、体の中から健康づくりを! 息つぎのできない初心者から競技に出場できる方まで、水泳を通して健康・体力作りを目指します。フリーも利用できます。



レディース	火・水・金曜日	13:15~14:15
成人 昼	木曜日	14:00~15:00
成人 夜	火・木曜日	19:45~21:00
	土曜日	19:30~20:45

月4回・月8回・無制限 **6,820円**~

泳法レッスン

マスターズコース

マスターズ競技会出場に向けて、4種目の練習やスタート・ターン練習もしていきます。大会出場やベストタイム更新を目標に練習していきます! 4種目25~50m、100m個人メドレーが完泳できる方が対象です。フリーもご利用できます。



曜日 土曜日

時間 11:50~12:50

6,820円 (税込)

本科コース

水泳は心身のバランスの良い発達に役立ち、ケガも少なく最適なスポーツです。全くの初心者から上級者まで親切に丁寧に指導しますので無理なく4泳法が取得できます。

対象	日数	曜日	時間帯	内容
3歳~小学生未満	週1回	土	13:05~14:20	体操15分+プール60分
	週2回	火・金	16:00~17:20	
3歳~小学生	週1回	火・金	16:00~17:20	体操20分+プール60分
		火・金	17:00~18:20	
	週2回	火・金	14:00~15:20	
		火・金	15:00~16:20	
小学生~中学生	週1回	土	16:00~17:20	
		土	16:00~17:20	
3歳~中学生	日	日	9:10~10:30	
		日	10:10~11:30	

週1 **7,040円** (税込) 週2 **8,690円** (税込)

中高生コース

中学生~
高校生



中学生・高校生対象のコースで成人クラスで泳ぎのレッスンを受けることや、フリーコースで自由に泳ぐこともできます。火~日曜日にご利用いただけますので、お好きな曜日にお越しください。

曜日 火~日曜日

時間 時間帯はお問い合わせください

6,160円 (税込)

フリーコース

自分のペースで泳ぎたい方や、まずは歩くことから始めたいという方におすすめ!

1,870円 (税込) ~ **5,060円** (税込)

※曜日・時間はお問い合わせ下さい。

