

夏の入会キャンペーン

5/7(火)～9/29(日)



入会特典
期間中のご入会
入会金

0

指定用品
プレゼント!

ベビー

水着・キャップ

キッズ・ジュニア

キャップ・Tシャツ・バッグ
水着50%OFF

大人

ゴーグル・キャップ



※ご入会時に、写真2枚(スナップ可2.5cm×3.0cm)、年会費3,300円(税込)、初回月会費、指定用品(男子2,063円(税込)～、女子2,750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になります。退会后6ヶ月未満の方は対象外とさせていただきます。

ベビー・ジュニア

本科コース

対象	練習日		料金
3歳～小学生未満	土	13:05～14:20	週1回 7,700円
3歳～小学生	火～金(週1回)	16:00～17:20	週1回 7,700円
	火・金(週2回)		週2回 9,350円
小学生～中学生	火～金(週1回)	17:00～18:20	週1回 7,700円
	火・金(週2回)		週2回 9,350円
	土(週1回)	14:00～15:20	週1回 7,700円
		15:00～16:20	
16:00～17:20			
3歳～中学生	日	9:10～10:30	週1回 7,700円
		10:10～11:30	

ベビーコース

対象:6ヶ月～3歳未満

料金	練習日	
週2回 5,610円	水・土	10:45～11:45

キッズコース

対象:2歳～小学生未満

料金	練習日	
週1回 5,060円	火・金	15:35～16:20

JSSクラブ

対象:中高生

料金	練習日	
無制限 6,820円	お問い合わせください	

成人

通常コースのご案内

コースの組み合わせも出来ます

自然に身体が活発になるスイミングは何歳からでもチャレンジ出来ます!!

水泳は年間を通じて、年齢や性別にかかわらず、だれもが体力に応じて楽しみ、健康と体力づくりに大きな効果が期待できる運動です。皆様の健康状態・目的に合わせたプログラムがきっと見つかります!!

レディース(L)/成人(H・G)

フリーもご利用出来ます

初心者から競技に出場できる方まで、水泳を通して健康・体力づくりを目指します!



クラス・回数	日程		月会費
L-1・月4回	火・水・金	13:15～14:15	7,480円
L-2・月8回			8,580円
L-3・無制限			9,350円
H	木	14:00～15:00	7,480円
G-1・月4回	火・木・土	火・木 19:45～21:00 土 19:30～20:45	8,580円
G-2・月8回			10,010円
G-3・無制限			10,450円
GL	火～土	お問い合わせください	11,660円

マスタース

フリーもご利用出来ます

マスタース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。4種目25～50m・100m個人メドレーが完泳できる方が対象です。



クラス	日程		月会費
M	土	11:50～12:50	7,480円

アクアビクス(男・女)

フリーもご利用出来ます

音楽に合わせて楽しく身体を動かすエクササイズです!



クラス・回数	日程		月会費
W 無制限	火・水・金	12:10～12:55	7,480円
	日	12:30～13:15	
	木	13:00～13:45	
O 無制限	火・水・金	12:10～12:55	8,580円
	日	12:30～13:15	
	木	13:00～13:45	
	水・金	20:05～20:50	

アクアスティックマジック

フリーもご利用出来ます

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!



クラス	日程		月会費
Q	火	14:20～15:00	6,160円

水中健康運動

フリーもご利用出来ます

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。顔を水につけることがないので初心者の方にお勧めのコースです!



クラス・回数	日程		月会費
P-1・月4回	火・木・金	11:00～12:00	7,480円
P-2・月8回			8,580円
P-3・無制限			9,130円

フリー

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勧めのコースです!



クラス	日程		月会費
J-1	火～金	12:00～15:00	5,170円
J-2	火～金	19:20～21:00	5,500円
	土	18:45～20:45	
J-3	火～金	12:00～15:00	5,720円
		19:20～21:00	
J-4	土	18:45～20:45	2,530円
	土	18:45～20:45	
	日	12:30～15:00	

健康運動教室～姿勢改善～

水の中に入らずトレーニングルームで転倒防止・認知機能の低下・体力作りなどストレッチを混ぜながら楽しく身体を動かしていきます。



クラス・回数	日程		月会費
R-1・月4回	水・木	12:20～13:00	3,740円
R-2・無制限			4,840円

※表示の料金は全て税込価格となります。

健康運動教室 ～姿勢改善～

5月 6月 無料体験会開催!

水の中に入らずとも大丈夫!トレーニングルームにて転倒防止・認知機能の低下防止・生活習慣病予防・体力作りなど、ストレッチを混ぜながら楽しく身体を動かしていきます。頭と身体を使った運動が人気です。

曜日・時間 水曜日・木曜日 12:20～13:00

月4回 水曜日・木曜日からお選びください!

5月・6月の内1ヶ月間、月4回健康運動コースの無料体験が出来ます。参加希望の方はフロントもしくは、お電話にてご予約ください。当日は動きやすい服装でお越しください。※参加人数に限りがございますので、ご希望の方は早めにお申し込みください。

- 持ち物
- ・スポーツタオル(1m位のもの)
 - ・飲み物(水分補給)