## 水遊びから4泳法マスターまでJSSの質の高い指導力!お任せください!

## 大好評 バンビーニクラス

対象:3歳～小学生

スクールバスを利用することができます。

### 「喜びと笑顔」

できなかったことができるようになった時の喜び。そして笑顔。年齢にあった指導内容と授業時間。無理なく水泳を初められるクラスです。

| コース | 曜日 | 時間 | 対象 |
|---|---|---|---|
| A1 | 月 | 15:45～16:45（60分授業） | 3歳～小学生 |
| A3 | 水 | | |
| A4 | 木 | | |
| A5 | 金 | | |

※月・水・金はグリーンマーリン2級まで。
木曜日はグリーンマーリン1級以上可。

**月会費**

週1回 6,600円(税込)

週2回 8,800円(税込)

(振替授業あり)

ベテランコーチ担当!!　休んでも安心。振替制度。

無理のない60分授業!!　指導に自信があるので、毎月、進級テストを実施しています!

## ジュニアクラス

対象:3歳～小学生

スクールバスを利用することができます。

### 「安心と信頼」

「習って楽しく! 見ていて楽しく! そして時には厳しく躾を!」そんな授業を目指して指導をしています。「できた!」の喜びをJSS大州で一緒に増やしていきましょう。

**月会費**

週1回 7,700円(税込)　週2回 11,000円(税込)

ベテランコーチ担当!!

ゆとりのある75分授業!!

無理のない進級!!

業界初の安全水泳!!

振替・補習制度で安心!!

指導に自信があるので、毎月、進級テストを実施しています!

| コース | 曜日 | 時間 | 対象 |
|---|---|---|---|
| B1 | 月 | 16:45～18:00（75分授業） | 4歳～小学生 |
| B3 | 水 | | |
| B4 | 木 | | |
| B5 | 金 | | |
| C1 | 月 | 17:45～19:00（75分授業） | 小・中学生 |
| C3 | 水 | | |
| C5 | 金 | | |
| AA6 | 土 | 9:45～11:00 | 3歳～小・中学生 |
| A6 | | 11:15～12:30 | |
| B6 | | 14:00～15:15 | |
| C6 | | 15:00～16:15 | |

※月・水・木のCクラスはグリーンマーリン2級以上となります。

## ベビークラス

対象:5ヶ月～3歳未満

スクールバスを利用することができます。

### 「親子で健康作り」

ベビースイミングは抵抗力がつき、精神的にも効果があると言われています。それプラス! ママにも楽しんで欲しいな～ママの笑顔が一番!! 楽しみながら子育てしませんか?お待ちしています。

月会費 月3回 3,300円(税込)

月4回 4,400円(税込)

週3回 6,600円(税込)

| 曜日 | 時間 | 内容 |
|---|---|---|
| 月・木 | 10:45～12:00 | 体操&水中指導練習 |
| 土 | 13:00～14:00 | フリー遊泳(3名まで可) |

※土曜日は週3回の方のみ利用可。

### ベビースイミングで良い事いっぱい♪

①風邪をひきにくくなった、ひどくならない
②ぜんそく気味の発作がでなくなった
③アレルギー体質の発疹がでなくなった
④食欲がでてきた
⑤昼寝をしっかりするようになった
⑥夜泣きをしなくなった

## キンダークラス

対象:2歳6ヶ月～4歳

スクールバスを利用することができます。

### 「やさしい指導」

好奇心旺盛なこの時期に「水」とお友達になりませんか? 泳いで・もぐって・ジャンプして、思いっきり身体を動かしながら、楽しく練習しましょう。水泳は精神面・神経の発達に効果があります。お子様の成長を一緒に見守っていきましょう。

| コース | 曜日 | 時間 | 対象 |
|---|---|---|---|
| KD11 | 月 | 14:45～15:45（60分授業） | 2歳6ヶ月～4歳 |
| KD13 | 水 | | |
| KD14 | 木 | | |
| KD15 | 金 | | |

月会費 週1回 6,600円(税込)　週2回 7,700円(税込)

### キンダークラスのここがいい!!

★水中練習を45分授業にすることによりお子様に負担のかからない授業が可能になります。
★年齢制限をすることにより同じレベルで指導ができ、無理をさせることがありません。
★水遊びだけではなく水なれ～キック～クロールへと能力に応じてレベルアップしていきます。
★指導内容がジュニアクラスと連携しているので、クラス変更をしても泳力に該当した級から指導を受けることができます。
★土曜日にフリー遊泳があるので親子で楽しむことができます。(3名まで可)

## 真正会 空手教室

対象:4歳～小学生

**空手教室の信念 3つの約束事!**

①がまんできること
②あきらめないこと
③最後までやり通すこと

月会費 週1回 6,600円(税込)

| コース | 曜日 | 時間 | 対象 |
|---|---|---|---|
| KR | 土 | 15:15～16:15 | 4歳～小学生 |

空手の稽古の中でできる小さな我慢を覚えていくことで忍耐力を身に付け、空手の技を実際に体を使って練習することで、相手の痛みを理解出来る思いやりの気持ちと諦めず最後までやり通す心を育てていきます。

入会特典 今なら入会金全額免除!

## 健康を貯金しよう!いきいきポイント付きます

## JSSは水泳と水中運動の専門店

## 成人コース

体験会実施中

対象:中学生以上

フリーに泳いだり、歩いたり、リハビリにも最適です。

QRコードで動画が見れます! 水中バイク

| クラス名 | コース | 曜日 | 時間 | 月会費(税込) | 利用内容 |
|---|---|---|---|---|---|
| フルタイム（水中バイク利用可） | F | 月 | 10:00～12:00 | 7,700円 | 全てのレッスン及びフリーコースの利用が可能 |
| | | 水 | 10:00～12:00 | | |
| デイタイム（水中バイク利用可） | D | 木 | 10:00～12:00 | 6,050円 | デイクラスの全てのレッスン及びフリーコースの利用が可能。※成人は除く |
| | | 金 | 10:00～12:00 | | |
| フリータイム（水中バイク利用可） | FR | 土 | 12:30～13:45 | 4,400円 | フリーウォークコースとフリースイムコースの利用が可能。 |
| JSS姿勢美人プログラム アクアウォーキング（水中健康運動） | SW1 | 月 | 14:45～15:45 | 週1回 5,280円 週2回 5,940円 週3回 6,600円 | おおむね50歳前後の方を対象に水中でウォーキング・軽い筋トレ・ストレッチなどを行うクラス。 *スクールバスがご利用出来ます。 |
| | SW4 | 木 | | | |
| | SW5 | 金 | | | |
| | SW | 全て | | | |
| やさしいヨガ | YG1 | 月 | 11:15～12:15 | 週1回 3,960円 | ゆったりとした音楽で、心と身体のバランスを整えます。 |

### 成人プログラム

心身のバランスを整え、ストレスや疲労を取り除きませんか?

| 月 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|
| 10:00～10:40 | 11:30～12:30 | 10:00～10:40 | 11:30～12:30 |
| 水中エアロ | 成人クラス | 水中エアロ | 成人クラス |
| 11:15～12:15 | フルタイム 全ての授業を受講できます。 | | |
| やさしいヨガ | デイタイム 水中エアロが受講できます。 | | |
| 13:00～14:00 | フリータイム フリーウォークとフリースイム。 | | |
| 成人クラス | | | |

### ご入会に必要なもの

月会費 + 入会登録料 3,300円(税込) + 写真2枚(スナップ可) + 口座番号お届け印

※一度申し込まれたクラスは勝手に変更できません。変更手続きが必要です。
※翌月からの月会費のお支払いは、当スクール指定のもみじ銀行またはゆうちょ銀行からの自動振替となります。
※納入された入会金、月会費は返金できない場合もございます。予めご了承ください。
※入会特典につきましては、他の特典との重複はできません。

※当スクール月会費は前納制です。前月の25日までに引落指定口座への入金をお願い致します。
※冷暖房費として年間を通して220円(税込)が月会費に加算されます。　※口座振替登録ができない方の入会はお断りします。

### 当スクールの『新型コロナウイルス』への対策について

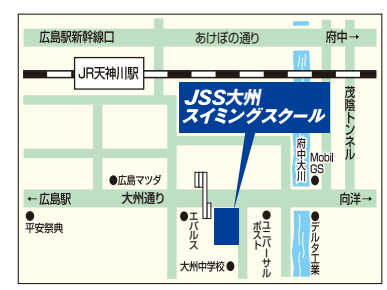
1 プールの消毒剤「次亜塩素酸ナトリウム」は経産省によりウイルスへの殺菌効果が実証されています。適正な塩素濃度を管理する当施設プール水は常に安全・清潔です。

2 咳や発熱など、風邪の症状がある方は入館をご遠慮いただいております。

3 カウンター・テーブル・ロッカールーム・送迎バスなどは消毒液による殺菌を強化しております。

4 プール室・更衣室など、館内は定期的に換気をし、空気の入れ替えを行います。

5 更衣室は時間差利用で「密集」を避けます。
※練習前のご自宅での「水着にお着替え」ご協力お願いします。



JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

# JSS大州スイミングスクール

〒732-0802　広島市南区大州5丁目2-25

TEL 082-285-3513

JSSホームページ　JSS大州　検索

営業時間 月・水・木・金 10:00～21:00　土 10:00～16:30　入会受付時間 月・水・金 10:00～19:00　木 10:00～18:00　土 10:00～16:00

休館日 日曜日・火曜日・3/30(水)・31(木)