

# 1日無料体験実施!

まずは体験! 9/5(火)~9/22(金) 10/3(火)~10/21(土)

ジュニアコース  時間 **気軽に体験してみよう!**

バンビーニAコース  時間 **9/5(火)~9/22(金) 3才~小中学生**  
**10/3(火)~10/21(土)**

	期間		対象	
火	15:15~16:15	16:00~17:15	17:00~18:15	
水	15:15~16:15	16:00~17:15	17:00~18:15	
木	15:15~16:15	16:00~17:15	17:00~18:15	
金	15:15~16:15	16:00~17:15	17:00~18:15	
土	9:30~10:45	10:45~12:00	13:15~14:30	14:30~15:45

ベビーコース **ママ・パパと一緒に体験しよう!**

期間	対象	時間
9月・10月(水・金)	3ヶ月~	11:45~12:45
9月・10月(土)	3才	12:15~13:15

※定員により参加できないクラスもあります。

## ベビーコース

体操:15分/プール:45分

ママ・パパと一緒に! ベビーちゃんとのスキンシップタイム!

0才から3才までの水慣れの大切な時間に楽しくレッスン。私たちJSSスタッフがアシストします。

対象 5ヶ月~

曜日・時間 水・金/11:45~12:45  
土/12:15~13:15

月会費 5,610円/月4回  
4,510円/月3回  
3,740円/月2回

ベビースイミングでつよい体づくり

- 体温よりも低い水に浸かることで体温調節機能が向上します。
- プールの中では水圧がかかる為、深い呼吸になり心臓機能を高められます。(強めます。)
- 水の中では陸上で体験する事の出来ない無重力状態を経験し、自由に手足を動かせるので、全身運動となり骨格や筋内の成長を促進させます。
- 適度で快適な運動は赤ちゃんの睡眠と食欲に大きな影響を与えるので生活リズムを整えやすくなります。

## ジュニアコース

体操:15分/プール:60分

水と遊ぶことからスタート、泳力別に無理なく指導。子供たちの泳げる自信がヤル気につながります。

対象 幼児(2.8才以上) 小・中学生  
時間 火 16:00~17:15 17:00~18:15  
水 16:00~17:15 17:00~18:15  
木 16:00~17:15 17:00~18:15  
金 16:00~17:15 17:00~18:15  
土 9:30~10:45 10:45~12:00  
13:15~14:30 14:30~15:45  
15:45~17:00  
月会費 8,470円/週1回  
10,670円/週2回



2023年4月より

# バンビーニAコースがスタート!



子どもたちが集中できる45分プール授業です!

対象 2才8ヶ月~小学2・3年生

時間 火・水・木・金...15:15~16:15

体操15分+プール授業45分

振替授業は、火・水・木・金の15:15~16:15でお取りください。

ジュニアコースの方は、バンビーニAコースのプール授業が45分間をご承認の方のみ振替可能です。

月会費 週1回コース

7,370円

週2回コース

9,570円

バンビーニAコースの特徴って?

- 子どもの集中力に適した45分授業です。
- 無理をしない指導内容でお子様の体力向上!
- ジュニアコース同様の「質の高い水泳指導」
- 毎月末の進級テスト実施&振替授業可(月1回)
- 家計にやさしい月会費



## 健康体操コース

四国初上陸

水中バイク 水中トランポリン 水中ウォーキング

足腰を元気にする JSSのオリジナルプログラム

日常生活はもちろん、旅行やスポーツなど何をするにも元気な足腰は大切です。いくつになってもシャキシャキ歩ける身体づくり(ボディメイク)を皆さんでやりましょう!

臓器の働き向上 むくみ解消 美肌効果 リラックス効果 筋力強化  
細胞の活性化 免疫機能の向上 関節可動域の向上 ストレス解消

## 健康体操コース

いつでも無料体験できます!



プールが初めての方でも手軽に運動ができ、80代までの幅広い年齢層の方が参加されています。

曜日・時間 火~金 10:00~15:00

月会費 7,260円

詳しくはQRコードより



## 姿勢美人コース 水中だから無理なく歩幅を広げられる!



歩き方改善で歩行美人に大変身!泳がないので無理なく続けられる!

曜日・時間 日 13:45~14:45

月会費 4,070円

歩行ウォーキングに特化した水中運動!! 膝痛・腰痛等の痛みを和らげます!一緒に!楽しく!「健康寿命」 「歩行寿命」を延ばしましょう!

## 成人会員

初心者歓迎! 他の全てのコースをご利用いただけます。



基本4泳法を教えます。初めての方から本格志向の方まで水泳指導を行います。

曜日・時間 火・水・金 10:45~15:00 月会費 7,150円

曜日・時間 木・土 19:30~20:30 月会費 6,930円

入会手続きに必要な物

申し込み用紙記入

114銀行・ゆうちょ銀行通帳、届出印

年会費 3,300円

入会金 無料

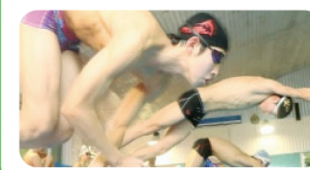
10月31日(火)まで

月会費 (大人のみ) 初回月会費無料

10月31日(火)まで

写真 2枚

## JSS部 中高生応援!



ストレス、運動不足の解消。さらに集中力、思考力上昇の効果を期待できます!

- 対象 中学生~
- 時間 19:30~20:30
- 月会費 6,380円
- 曜日 木・土
- 木・土 何度出席してもOK
- 指導と月末テストあり
- 塾・部活との両立可能
- 水着は自由

表示の金額は、税込(10%)です。

