

JSS白子スイミングスクールで習い事デビュー!

コーチたちがしっかりサポートします!



泳法習得クラス!! ジュニアコース 心を育てる・技を磨く・体を鍛える

月	火	水	木	金	土
10:00~10:45 ベビー	ベビーコース 対 象 6ヶ月~3歳のお子様と その保護者様 曜 日 月・木・土 時 間 10:00~10:45(体操含む) 回 数 フリー出席制 月会費 7,920円(税込) 		10:00~10:45 ベビー	 9:45~11:00 ジュニアPR6 2歳6ヶ月以上 水慣れ~クロール限定	10:00~10:45 ベビー
10:00~11:00 キンダー			10:00~11:00 キンダー		10:00~10:45 ベビー
			対 象 2歳~3歳の未就園児 曜 日 月・木 時 間 10:00~11:00(体操含む) 回 数 フリー出席制 月会費 7,920円(税込)		10:45~12:00 ジュニアAA6 2歳6ヶ月以上
			14:15~15:30 ジュニアA3 2歳6ヶ月以上 キンダーコース		13:15~14:30 ジュニアA6 2歳6ヶ月以上
15:15~16:30 ジュニアB1 年少以上	15:15~16:30 ジュニアB2 年少以上	15:15~16:30 ジュニアB3 年少以上	15:15~16:30 ジュニアB4 年少以上	15:15~16:30 ジュニアB5 年少以上	14:15~15:30 ジュニアB6 年少以上
16:15~17:30 ジュニアC1 小学生以上	16:15~17:30 ジュニアC2 小学生以上	16:15~17:30 ジュニアC3 小学生以上	16:15~17:30 ジュニアC4 小学生以上	16:15~17:30 ジュニアC5 小学生以上	15:15~16:30 ジュニアC6 小学生以上
17:15~18:30 ジュニアD1 小学生以上	17:15~18:30 ジュニアD2 小学生以上	17:15~18:30 ジュニアD3 小学生以上	17:15~18:30 ジュニアD4 小学生以上	17:15~18:30 ジュニアD5 小学生以上	16:15~17:30 ジュニアD6 小学生以上

水慣れ~100m個人メドレー完泳まで32段階のJSSオリジナル進級基準で、4泳法習得を目指します。認定級によりクラス分けをし、徐々にステップアップしていくレッスンとなります。JSSでは復習練習(反復練習)を大切に、新しい泳ぎのみならず覚えた泳ぎを忘れない様に練習カリキュラムを作成しております。4泳法習得後も4種目+個人メドレーで細かく設定されたタイム突破を目指します。

月会費 週1回/ 8,470円(税込)
週2回/10,670円(税込)

定員となりお受けできなくなる場合もあります。

【振替授業制度】お休み分を次月までに振り替えて授業することができます。
週1回=翌月までに1回。週2回=翌月までに2回。

事務手数料110円(税込)が必要。

ただしテスト期間や定員などによりご希望に添えない場合があります。

【無料送迎バス】小学生以上を対象に無料送迎バスが運行しています。

お近くを運行しているかのご確認はスクールまでお問い合わせください。

詳しくはこちらを
チェックしてね!



大人コース 腰痛・膝痛のリハビリにも効果的!

水中バイク&トランポリンクラス



曜日 毎週金曜日 時間 13:00~13:45
月会費 6,270円(税込)

泳げない方でも大丈夫! みんなで楽しく水中で運動することで、脂肪燃焼も筋トレも、リハビリもできちゃいます!
水中では浮力があり、陸上より体が軽く、足腰にかかる負担も軽減されます。また、水圧によって筋肉に負荷がかかり、陸上で歩くより効率よくカロリーを消費することが出来ます。
泳げない方でも慣れた方でも、気軽に楽しめ、効果が実感できる水中プログラム。ぜひ体験してみてください!!

水泳クラス

レディース 曜日 火・金 時間 10:30~11:30

スイムクラブ 曜日 月・木 時間 13:15~14:15

マスターズ 曜日 水・金 時間 20:30~21:30

月会費 週1回 7,920円(税込)
週2回 9,570円(税込)

その他大人のクラス



マスターズ

号外

今、ジェイエスエスの水中プログラムが大人気!!

JSS NEWS ジェイエスエスニュース

ジュニア 大人 1回体験募集中 4/2(火)~6/8(土)

通常1,100円(税込) 期間内お1人様1回

550円(税込)

※ご予約お申し込みは体験希望月の1日スタート。※ジュニアは、テスト期間中の体験はお受けできません。

地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSS白子スイミングスクール

〒510-0244 三重県鈴鹿市白子町2928-1

運営:株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード:6074)

●営業時間 月・火・木 10:00~20:30 / 水・金 10:00~21:45 / 土 10:00~18:00

●定休日 日曜日・年間スケジュールによる休館日、その他施設点検等で休館日になることがあります。



TEL059-386-1165

https://www.jss-group.co.jp/shiroko/

JSS白子スイミングスクール 検索

