



「スクールバッグ」
プレゼント

※火・木・土は振替可能です ※パパ・ママとベビー3名でお入りいただけます。



帽子に名前をかいてね!

水 5/7・14・21・28

※2期以上の参加はできません
※体操する時にはいてくるオムツに名前の記入をお願いします



大好評！ジュニア短期教室

日時	1期	3/26 (水)・27 (木)・28 (金)	各期とも3日間
	2期	3/30 (日)・31 (月)・4/1 (火)	
	3期	4/2 (水)・3 (木)・4 (金)	
時間	8:45～10:00 75分レッスン ※初日は、8:30集合 (体操15分、水中60分)		
対象	3歳半～中学生 ※泳力別で細かなクラスわけをいたします。		



ジュニア コース 送迎バスルート

※交通事情により定着時間より多少遅れる場合がありますので、所定の場所に待機してください。走行中は立ったり、歩き回ると大変危険です。また、車内では必ずドライバーの指示に従ってください。

Aコース (青戸・白鳥・堀切方面)				Bコース (四つ木・東立石・東西新小岩・奥戸方面)			
No.	バス停留所	住所		No.	バス停留所	住所	
1	シンフォニーヒルズ新館別館廊下	立石6-33	7:50	1	四つ木整形外科向い	四つ木1-31	7:45
2	青戸福祉保育園前	青戸3-25	7:52	2	玉子家前	東四つ木3-22	7:47
3	平和公園前	青戸4-23	7:54	3	稲垣治療院前	東四つ木3-2	7:50
4	テクノプラザ向い	青戸4-26	7:55	4	木根川公園前	東四つ木1-47	7:51
5	NTT宅協	白鳥4-10	7:58	5	東澤運送向い	東四つ木4-32	7:52
6	グリーンハイウェイ白鳥協	白鳥4-16	7:59	6	レストラン吉と先	東立石1-33	7:54
7	すまいる亀有集会場向い	亀有1-10	8:01	7	天祖神社前	東新小岩8-6	7:55
8	亀有社会教育会館前	お花茶屋3-5	8:02	8	城北信用金庫前	東新小岩7-7	7:56
9	東堀切3丁目郵便局向い	お花茶屋3-3	8:03	9	カトウ時計店前	西新小岩4-9	7:57
10	都営2丁目第2アパート向い	お花茶屋2-1	8:04	10	日高第1病院前	西新小岩3-40	7:59
11	千鶴幼稚園入口	堀切5-42	8:05	11	西新小岩団地1号棟前	西新小岩3-22	8:02
12	南総瀬小学校校門向い	堀切5-50	8:06	12	田中医院向い	西新小岩4-26	8:03
13	堀切駅南バス停	堀切4-10	8:09	13	周藤医院前	東新小岩5-20	8:05
14	新葛飾病院前	堀切2-26	8:11	14	〔東新小岩6丁目〕バス停向い	東新小岩6-26	8:06
15	堀切中学バス停	堀切3-36	8:12	15	鈴木接骨医院前	奥戸3-24	8:08
16	しょうぶ学級校門前	堀切3-34	8:13	16	奥戸3丁目交番前	奥戸3-28	8:09
17	NICハイムお花茶屋前	宝町2-22	8:15	17	南奥戸小学校前	奥戸3-5	8:11
18	お花茶屋郵便局向い	宝町2-30	8:16	18	ユハラ工業前	奥戸1-21	8:12
19	みどり児童公園前	白鳥1-4	8:17	19	コダマ理容店前	東新小岩7-11	8:15
		スイミング着	8:21	20	レストランとんでん前	東立石1-1	8:19
						スイミング着	8:24

成人クラス体験レッスン

対象 中学生以上の男女

◎60才以上の方は医師の許可をうけた方に限らせていただきます。

コース	内容	日 程	時 間	定 員
成人①らくらく水中ウォーキング	水中歩行を中心としたプログラム。 泳げなくても大丈夫です！	4/1・8・15・22 (火)	AM11:00～12:00	各種コース とも20名
成人②うきうきアクアエクササイズ	軽快な音楽に乗って 楽しく水中運動をします。	4/3・10・17・24 (木)	PM7:15～8:15	
成人③泳法レッスン	各自のレベルにあったクラス分けて 泳ぎをマスターします。 お好きな曜日・時間帯をお選び下さい。	4月中に	AM10:45～12:00	
		4回受講できます。	PM8:00～9:15	
成人④健康運動	体のゆがみを調整で代謝力をUP！ 健康と美容をサポートする プログラムです。	4/3・10・17・24 (木)	PM1:15～2:15	
成人⑤ヨガクラス	呼吸法と瞑想で究極の セルブリアクシーション。	4/4・11・18・25 (金)	PM1:00～1:50	10名



※泳法レッスンは、
ウォーキング・アクアエクササイズ・
健康運動・ヨガクラスの授業は
受講できません。

お友だちも
たくさん
できたわ！

身体が軽く
食事もうまく
なったネ！

※ご記入頂いた個人情報は、指導上に関わる業務以外には一切使用いたしません。

希望クラス		フリガナ		男・女	学校名 (年)	泳 力	
		氏名				●本科会員 ()級 ●元本科会員()級 ●短期教室 ()級 ●初めて短期教室に参加される方は下記に○印をつけてください。	
		生年月日				年 月 日 (才)	
				会員番号			
				会員クラス名			
住所		〒				TEL	
●水泳不適の健康状況ではないことを申告いたします。 (眼病・腎臓・中耳炎・心臓疾患・てんかん その他伝染症はありません) ●上記の事項に相違なく、貴会規約に従うことを誓約の上入会申込みいたします。 (注)納入された申込金は返金できません。予めご了承ください。 ●申込書に記入された内容はスイミングスクール運営のために利用することに同意します。 平成 年 月 日申込 保護者名 印 1.顔をにつけられない 2.顔をにつけられる ()秒 3.浮くことができる ()秒 4.バタ足ができる ()分 5.クロールができる ()m 6.背泳ぎができる ()m 7.平泳ぎができる ()m 8.バタフライができる ()m							

バスコース名	停留所名
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100

※バスルートの詳細につきましてはフロントまでお問い合わせください。



地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

立石ダイブ スイミングスクール

●お申し込み・お問い合わせは 〒124-0012 東京都葛飾区立石2-31-17

☎ 3694-6905
FAX 3697-4097

受付時間 10:00~20:00 **休館日** 日曜日

