

スイミングコース案内

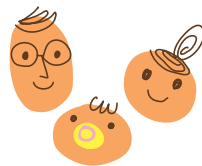
ベビー・親子教室

ママと一緒に始めませんか？

対象：ベビー5ヶ月以上 親子1才半から

親子のスキンシップを通して、楽しく水に慣れ、乳幼児の発育・発達には心身共にとても良い効果があります。その能力を、お父さん、お母さんと一緒に水の中で楽しみながら引き出し、導いていくのが ベビースイミングです。

- 風邪を引きにくくなった
 - 食欲がでてお昼寝もぐっすり
 - シャンプーが楽しくなった
 - 人見知りしなくなった etc.
- (受講者の声)



	曜日	時間	月会費 (税込)
ベビー	火・木	10:15~11:00	4,860 円
親子	土	9:30~10:30	5,940 円

プレキンダー

きっとスイミングが好きになる。

対象：2才~3才

コーチとお友達と楽しく水慣れ・水遊び・集団行動も身に付きます。体力もついて、おなかもすいて、たくさん食べてお昼寝もしっかりできます。



	曜日	時間	月会費 (税込)
火	10:10~11:00	週1回	6,912 円
水	10:10~11:00		

ジュニアコース 本科

がんばれ、ちびっ子。
はじめてだって大丈夫！

泳力別のグループレッスン。
泳げる自信をやる気につなげます。
水難事故防止にも。



曜日	対象	時間	月会費 (税込)
水・土	2才半~5才	14:05~15:00	週1回 7,020 円 週2回 8,856 円
	3才~6才	14:50~16:00	週1回 7,560 円 週2回 9,720 円
月~土	5才~8才	15:50~17:00	週1回 7,560 円 週2回 9,720 円
	小・中学生	16:50~18:00 体操 10分 指導 60分	

全コースあり

体験レッスン 随時受付中！

1回 540 円 (税込)

体験後入会の方は
540 円キャッシュバック！

営業日前日 20:30 までに要予約



お申込みに必要なもの

1. 顔写真 2 枚
(3.5cm×2.5cm スナップ写真可)
2. 指定口座
(三井住友・三菱東京 UFFJ 銀行・ゆうちょ銀行 からの引き落とし)
3. 口座届出印
4. 月会費 (2 か月分)
5. 入会金 ~~4,320 円 (税込)~~ ~~→ 6,480 円 (税込)~~ **キャンペーン中！**
6. 水着代
男子 3,672 円 (税込) ~ / 女子 4,968 円 (税込)

成人 水泳のマスターから健康維持まで目的に合わせてコースもいろいろ。



健康生活にお役に立ちます！

水による4大効果

水温により
自律神経を
活性化

浮力による
関節への
負荷軽減

抵抗による
無理のない
筋力増加

水圧による
血流の
改善

ウォーキング

マイペースでのんびりと水中ウォーキングや水中体操でリフレッシュ。

曜日	時間
火・金	11:00~12:00

成人

基本から4泳法まで習得できます。それぞれの目的にお応えします

曜日	時間
月~土	10:45~12:00 20:15~21:30

水中運動

ウォーキングだけでなく泳いでみたい。これから泳ぎを覚えたい。もっと水中で自由に動きたい方にお勧めです。

曜日	時間
木	13:15~14:15

アクアビクス

軽快な音楽に合わせて楽しく運動、心と身体をリフレッシュしましょう。

曜日	時間
木	20:00~21:00

成人レギュラー 月 4 回

7,452 円 (税込)

成人マスター 無制限

9,936 円 (税込)

フリーコース・ヨガクラスもあります。詳しくはお問い合わせください。

JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSSスイミングスクール立石

〒124-0012 東京都葛飾区立石 2-31-9

営業時間 10:00~20:30 休館日 日曜日

●お申し込み・お問合せは

TEL.03-3694-6905

FAX.03-3697-4097

詳しくはウェブで！

JSS 立石

検索

情報いっぱい！！



QRコードからも見てね！！

