

成人向けクラス(中学生以上)

成人会員 ●入会金6,600円(税込)

2025年6月～

○泳法練習クラス(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ) 火曜日・金曜日12:00～13:00 水曜日11:30～12:30
木曜日・土曜日11:00～12:00 夜レッスン 19:30～20:30 20:00～21:00 (木曜中上級)

4泳法を無理なく楽しく練習するクラスです。(夜レッスンの2時間連続受講は不可)

各自のレベルに合わせたクラス分けとカリキュラムを用意しています。

○アクアビクス 泳げなくても心配ありません! 毎週木曜日 20:00～21:00

軽快な音楽に乗って水中ストレッチ・リズム体操を行います。

泳ぎが苦手な方でもOK! 楽しく体力づくりが出来ます。

○らくらくウォーキング 泳げなくても心配ありません! 火曜・金曜 11:15～12:15

様々な”水中歩行”を行います。

水圧や水の抵抗を利用し、筋力を向上、血行を盛んにするため肩こり腰痛に効果的です。

また、効率良く脂肪を燃焼させますので身体が引き締まることを実感できます。

○水中健康体操 泳げなくても心配ありません! 毎週木曜日 12:30～13:30

”水中歩行”を中心とした水中運動のプログラムで、泳げない方や、腰痛・肩こりの方におすすめです。

↑以上のプログラムは成人クラス(成人レギュラー・成人マスター・成人フリープラン)に在籍の方なら全て参加して頂けます。

○バイポリン&ウォーク 水曜日 12:30～13:30

水中バイク・水中トランポリンを使用して足腰を元気にする!

無理のない身体に優しい水中運動です。元気な足腰を手に入れましょう!

○JSS部 中学生からのお得な学割クラス! 月～土19:30～20:30、20:30～21:30いずれか 土曜11:00～12:00

中学生からの学割クラス、お得な週6クラスでリフレッシュ! お手続きには学生証をご提示ください。

○ヨガクラス 呼吸法と瞑想で究極のセルフリラクゼーション 火曜・金曜 13:00～13:50

毎週火曜・金曜の午後のひと時、アロマオイルとヒーリング音楽で心身ともにリラックス!

トレーニングウェアとヨガマット(バスタオル)をご用意ください。(水中には入りません)

※お得な会員セットプランなら月々4,950円(税込)で週2回の受講ができます。

○フリーコース 月12:30～14:30 火・木・金12:00～14:00 水 12:30～13:30 土 12:00～13:30

コーチの指導なしのクラスです。自由にプールをお使い下さい。

◇成人向けクラス会員種別と各種料金◇

クラス名	内 容	月会費(税込)
成人レギュラー	月4回のレッスン(曜日・時間指定なし)	¥9,460
成人マスター	月に何度でも(曜日・時間指定なし)	¥11,990
JSS部	中学生からの学割クラス(火～土の夜レッスン)+土曜朝	¥9,460
フリーコース	自由遊泳(レッスン受講はできません)	¥9,240
ヨガクラス(週1回)	火曜もしくは金曜の13:00～13:50(ジャグジー利用可)	¥6,820
ヨガクラス(週2回)	火曜・金曜の13:00～13:50(ジャグジー利用可)	¥9,020
ヨガセットプラン	スイミング会員様のセットプランです。(週2回のみ)	会費+¥4,950
バイポリンクラス(週1回)	水曜の12:30～13:30(ジャグジー利用可)	¥5,720

JSSスイミングスクール立石