

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10月～

○泳法練習クラス 火曜～土曜

4泳法を無理なく楽しく練習するクラスです。

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 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できます。

○らくらくウォーキング 火曜・金曜 11:15～12:00

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 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。

○JSS部 中学生からのお得な学割クラス！ 火～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。

気軽に通える週2回・週3回コースもあります。

○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

コーチの指導なしのクラスです。自由にプールをお使いください。

◇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)
成人マスター	回数無制限(曜日・時間指定なし)	¥11,990
成人レギュラー	成人レッスンに月4回参加できます	¥9,460
S8	成人レッスンに月8回参加できます	¥10,560
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
JSS部 フリー	中学生からの学割クラス(火～土の夜レッスン)+土曜朝	¥9,460
週2	JSS部(学割)週2回	¥3,300
週3	JSS部(学割)週3回	¥4,400

JSSスイミングスクール立石