

春の短期人会キャンペーン実施中!

今なら 5月31日(土)まで

JSSは元気印... さあ~JSSにおいでヨ!

JSSスイミングスクールの指導

美しいフォームで、楽しく泳ぐことです。基礎がしっかりしていれば、美しく泳げるようになります。泳力や記録は年齢と共に自然に健やかに伸びていきます。お子様ひとり一人の個性や潜在能力を引き出しながら、楽しく、わかりやすく、丁寧な指導をモットーにしています。

特典1
うれしい!

入会金

0円

特典2

指定用品

特典3

短期同時入会者

先着50名様

Tシャツプレゼント!

*キャンペーン特典適用入会をされたのち、6ヶ月未満で退会された場合、解約金として特典代金をいただく場合もございます。予めご了承下さい。

ジュニア短期教室 (小学生) 3日間コース

こんなお子様大集合!!

- 鼻に水が入るのがイヤ!お顔をつけるのが苦手! プールは嫌い!
- 学校では泳げると本人は言っているけど... どうだか?どの程度?
- クロールくらいは最低泳げるようになって欲しい!
- スイミングへ通いたいけど... その前に試してみたい!



基本の指導例



ジュニア短期教室(小学生) 3日間コース

クラス	日程	受講料
T-1	3月27日(木)・28日(金)・31日(月)	3,780円 <small>(税込)</small>
T-2	4月1日(火)~4月3日(木)	3,888円 <small>(税込)</small> 3,600円+ (別途消費税288円)

時間
体操/8:45~9:00
プール/9:00~10:00
月・木/9:00~10:30

対象 小学生の男女
定員 各コース50名



■短期水泳教室専用送迎スクールバス 2ルート(無料) ※詳しくは受付にお問い合わせください

ちびっこ水なれ短期教室 (年少~年長) 3日間コース

準備はいい! ちびっこ JSSにおいでよ!

- お母さんから離れひとりで出来るかどうかちょっと不安!
- プールは大好き!でもお顔つけや潜ったりは出来ません!
- 潜ったり浮いたり得意!でも泳ぎを習ったことがない!
- この子には、プールや泳ぐことが好きになってほしい!



クラス	日程	受講料	時間	対象	定員
TT-1	3月26日(水)~3月28日(金)	2,835円 <small>(税込)</small>	体操/14:15~14:30 プール/14:30~15:15	幼稚園、保育園、年少さん~年長さんまでの男女	各コース30名
TT-2	4月2日(水)~4月4日(金)	2,916円 <small>(税込)</small> 2,700円+ (別途消費税216円)			

4月・5月 こども1ヶ月体験短期教室

4月~5月限定で当クラブのこども会員になって通っていただけます

期間	4月1日(火)~5月31日(土)迄	参加費						
選択	下記のコース紹介から曜日・時間・週1回/週2回を月単位でお選びください	<table border="1"> <tr> <th>キッズ・チアダンス</th> <th>ベビー</th> </tr> <tr> <td>週1回コース 6,696円<small>(税込)</small> 6,200円+ (別途消費税496円)</td> <td>週1回コース 6,696円<small>(税込)</small> 6,200円+ (別途消費税496円)</td> </tr> <tr> <td>週2回コース 8,424円<small>(税込)</small> 7,800円+ (別途消費税624円)</td> <td>週2回コース 7,884円<small>(税込)</small> 7,300円+ (別途消費税496円)</td> </tr> </table>	キッズ・チアダンス	ベビー	週1回コース 6,696円 <small>(税込)</small> 6,200円+ (別途消費税496円)	週1回コース 6,696円 <small>(税込)</small> 6,200円+ (別途消費税496円)	週2回コース 8,424円 <small>(税込)</small> 7,800円+ (別途消費税624円)	週2回コース 7,884円 <small>(税込)</small> 7,300円+ (別途消費税496円)
キッズ・チアダンス	ベビー							
週1回コース 6,696円 <small>(税込)</small> 6,200円+ (別途消費税496円)	週1回コース 6,696円 <small>(税込)</small> 6,200円+ (別途消費税496円)							
週2回コース 8,424円 <small>(税込)</small> 7,800円+ (別途消費税624円)	週2回コース 7,884円 <small>(税込)</small> 7,300円+ (別途消費税496円)							

コース紹介	※キッズ・幼児コースは体操15分・水中練習60分	対象	曜日	開催日時
ベビー	■お母さんといっしょ! 赤ちゃんは本能的に水が大好き!水を怖がらないお子様を育てます。ママやパパにとっても、水中での運動は美容と健康に大いにプラス。親子の愛情を深めながら、楽しく健康づくりをしていただくコースです。	6ヶ月~2才代	火・金・土	体操~10:00 プール 10:15~11:00
キッズ	■ひとりで出来るヨッ! プールで遊ぶ、ご両親から離れ一人でも出来るように育てます。お子様の自立心を養い、友達と楽しく遊び感覚でプールに慣れた自信を育みます。★風邪をひかない元気な子を育てます。	2才代~3才代(年少)	火・金・土	9:45~11:00 9:45~11:00 9:45~11:00 13:15~14:30
チアダンス	チアリーディングの中のダンス部分を独立させた競技で、ダンスの技術やチームワーク、チームスピリットなどを鍛えます。	3才代~小学生(年少~小学生)	土	幼児 11:00~12:00 小学生 12:00~13:00

ジュニアコース がんばれ、ちびっ子。はじめてだって大丈夫!

クラス名称	対象・開催日時・クラス内容
ベビー	6ヶ月~2才代 10:00~11:00(火・金・土) ■お母さんといっしょ! 赤ちゃんは本能的に水が大好き!プールでは赤ちゃんも伸び伸び、水を恐がらない子どもに育てます。ママやパパにとっても、水中での運動は美容と健康に大いにプラス。親子の愛情を深めながら、楽しく健康づくりをしていただくコースです。
キッズ	2才代~3才代(年少) 9:45~11:00(火・金・土) ■ひとりで出来るヨッ! 水と遊ぶこと、ママやパパから離れひとりで出来るようになります。お子様の自立心を養い、友達と楽しく遊び感覚でプールや水に慣れた自信を育みます。★風邪をひかない元気な子を育てます。
幼児A	2才代~6才(年中~年長) 15:15~16:30(月~金) 13:15~14:30(土のみ) ■ボクこんなに泳げるヨッ! 無理なく楽しく泳げる基本にお子様の体力にあわせ、水慣れからジャンプ呼吸、蹴伸び、バタ足、背面キック、クロール初歩まで、泳ぎの基本を丁寧に指導いたします。★あじさつができる子を育てます。
学童B・C	B 小学生 16:15~17:30(月~金) 10:45~12:00(土のみ) 14:15~15:30(土のみ) C 小学生 17:15~18:30(月~金) 15:15~16:30(土のみ) ■きめ細かい「段階指導法」! プールは苦手というお子様でも安心。お子様のレベルに応じたクラス編成で、泳ぎの基礎からクロール~背泳~平泳~バタフタ(学童A:イエロー・グリーン2級まで)(学童B:グリーン・ブルー3級まで)(学童C:グリーン・ブルー1級まで)

クラス名称	対象・開催日時・クラス内容
スーパーマリン	4泳法完成者 年齢制限なし 17:15~18:30(月~金) 16:15~17:30(土のみ) ■目標は高く持つて...! 個人メドレーの練習を中心に4泳法のレベルアップを目指すコースです。★体力向上と泳法技術に磨きをかけ記録の向上を目指します。
中学生	中学生以上 自由出席制 17:15~18:30(月~金) 16:15~17:30(土のみ) ■泳げなくてもOK...! 泳ぎは苦手なので習いたいけど小学生とは恥ずかしい?泳ぎは続けたいが「塾や部活で忙しくて平日は通えない!」という中学生専用のコースです。
育成	コーチ推薦者 18:00~19:30(月~金) ■選手を育てます... B-C級大会から地区大会、埼玉県大会出場を目指すコースです。★我慢強い心と身体を育成します。
選手	コーチ推薦者 18:00~19:30(小学生) 18:00~21:30(中学生) ■一流選手を育てます... 県大会や関東大会は勿論のこと、全国ジュニアオリンピック、将来は日本選手権大会や国際大会を目指すコースです。

大人のコース 自分に合わせてコースを選択。楽しく健康維持しましょう。

<h3>アクア倶楽部</h3> <p>(30分から45分の教室)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>クラス名称</th> <th>内容</th> <th>強度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ゆたたりウォーキング(30分)</td> <td>プールの中を歩くことで結構大変!慣れるまで...</td> <td rowspan="7">強</td> </tr> <tr> <td>アクアダンス(30分)</td> <td>おなじみの音楽に合わせて、楽しくレッツダンス!</td> </tr> <tr> <td>アクアシェイプ(30分)</td> <td>全身シェイプアップ目的に30分間動くクラス</td> </tr> <tr> <td>アクアピクス(45分)</td> <td>初めての方でも安心、簡単ゆっくりの水中エアロ</td> </tr> <tr> <td>ダンベルアクア(30分)</td> <td>手にダンベルを持ってプール内をジョギング</td> </tr> <tr> <td>燃やせ脂肪(30分)</td> <td>痩身目的に、脂肪周りを徹底的に鍛えるプログラム</td> </tr> <tr> <td>スーパーエアロ(45分)</td> <td>ダンスありジョグあり筋トレあり一番楽しいプログラム</td> </tr> </tbody> </table> <p>料金 7,452円(税込)</p>	クラス名称	内容	強度	ゆたたりウォーキング(30分)	プールの中を歩くことで結構大変!慣れるまで...	強	アクアダンス(30分)	おなじみの音楽に合わせて、楽しくレッツダンス!	アクアシェイプ(30分)	全身シェイプアップ目的に30分間動くクラス	アクアピクス(45分)	初めての方でも安心、簡単ゆっくりの水中エアロ	ダンベルアクア(30分)	手にダンベルを持ってプール内をジョギング	燃やせ脂肪(30分)	痩身目的に、脂肪周りを徹底的に鍛えるプログラム	スーパーエアロ(45分)	ダンスありジョグあり筋トレあり一番楽しいプログラム	<h3>スタジオプログラム</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>クラス名称</th> <th>内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ヨガ(60分)</td> <td>ポーズと呼吸で心と身体を鍛えます。</td> </tr> <tr> <td>エアロピクス(45分)</td> <td>リズムに乗って色々なステップを踏み全身を動かします。</td> </tr> <tr> <td>ストレッチ体操(30分)</td> <td>無理のない程度に柔軟体操を行います。</td> </tr> </tbody> </table> <p>料金 4,644円(税込)</p>	クラス名称	内容	ヨガ(60分)	ポーズと呼吸で心と身体を鍛えます。	エアロピクス(45分)	リズムに乗って色々なステップを踏み全身を動かします。	ストレッチ体操(30分)	無理のない程度に柔軟体操を行います。	<h3>水中健康運動コース</h3> <p>JSSが独自に開発した最新プログラム! プールでの水の特性と効果を利用した各種トレーニングでの水の特性と効果を利用した各種トレーニングプログラム。水中ウォーキングやジョギング、浮力を利用したのびのび健康体操、アクアピクス、筋力強化、リラクゼーションなど。</p> <p>料金 月4回 7,020円(税込) 月8回 8,532円(税込)</p>	<h3>流水健康コース</h3> <p>超音波フロマシンのスクリーから生み出される霧状の気泡(超音波最大1000kHz)が身体を隅々まで行き渡りマッサージ効果により、血流を良くし新陳代謝を活発にすることで、遊離脂肪酸を分解し生活習慣病の予防、また制酸、ストレス解消、リラックス効果やシェイプアップ効果に効力発揮!</p> <p>料金 月4回 7,020円(税込) 月8回 8,532円(税込)</p>
クラス名称	内容	強度																											
ゆたたりウォーキング(30分)	プールの中を歩くことで結構大変!慣れるまで...	強																											
アクアダンス(30分)	おなじみの音楽に合わせて、楽しくレッツダンス!																												
アクアシェイプ(30分)	全身シェイプアップ目的に30分間動くクラス																												
アクアピクス(45分)	初めての方でも安心、簡単ゆっくりの水中エアロ																												
ダンベルアクア(30分)	手にダンベルを持ってプール内をジョギング																												
燃やせ脂肪(30分)	痩身目的に、脂肪周りを徹底的に鍛えるプログラム																												
スーパーエアロ(45分)	ダンスありジョグあり筋トレあり一番楽しいプログラム																												
クラス名称	内容																												
ヨガ(60分)	ポーズと呼吸で心と身体を鍛えます。																												
エアロピクス(45分)	リズムに乗って色々なステップを踏み全身を動かします。																												
ストレッチ体操(30分)	無理のない程度に柔軟体操を行います。																												

かんたん水中スティック運動 会員募集中!

中高年者 JSSオリジナル 大人の新しいプログラム **アクアスティックマジック**コース!

背中が伸びる 肩が軽い 腰痛緩和 気分爽快 若返り ストレス解消

日時/火・金曜日 13:30~14:15
月・木曜日 13:00~13:30
月会費/5,940円(税込) 体験会随時参加費無料
対象/中高年者

ココが違う! ドイツ製の水中運動専用のスティックです!

初めてでも安心!! 泳げなくても大丈夫です!!

水中でスティック(棒)を使いながら、いろいろな運動をします。

特典1 入会金 0円
特典2 初回月会費 0円

