



JSS所沢スイミングスクール

成人プログラムご案内

〒359-1125 所沢市南住吉13-1
TEL 04-2922-6393
2019.10～
総額(本体価格+消費税)

オールアクア(A)		料金 8,910円(8,100円+810円)
オールアクア(A)		アクアスティックマジックとアクア倶楽部(L)が受講できます。

アクアスティックマジック		料金 6,600円(6,000円+600円)
アクアスティックマジック	30(月木) 45(火金)	水中でスティックを握って、運動することによって、筋肉の運動性を高めたり、神経系を若返らせたり、肩・腰・体幹を鍛えます。

アクア倶楽部(L)		料金 8,140円(7,400円+740円)	
クラス名	時間	内容	強度
ゆったりウォーキング	30	プールの中を歩いて結構大変！・・・慣れるまで・・・	★☆☆☆☆
ウォーキングアクア	30	ゆったりウォーキングよりも体を動かします	★☆☆☆☆
アクアダンス	30	お馴染みの音楽に合わせて、楽しくレッツダンシング！	★★☆☆☆
アクアビクス	45	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	手にダンベルを持ってプールの中でダンベル体操	★★★☆☆
燃やせ脂肪！	30	瘦身目的に、腹筋周りを徹底的に鍛えます	★★★★☆
スーパーエアロ	45	ダンスありジョギングあり筋トレありと一番激しいエアロ	★★★★★

アクア健康		料金 月4回 7,700円(7,000円+700円)/月8回 9,350円(8,500円+850円)	
水中健康運動(Q)	体操 30 水中 60	陸上の体操30分とプール60分 プール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、筋力強化、リラクゼーション 浮力を利用したのびのび健康体操など	
流水健康(M)	60	超音波フローマシンのスクリュウから生み出される環状の気泡(超音波最大1000kHz)が身体の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！生活習慣病の予防、また制御、ストレス解消、リラックス効果やシェイプアップに効果抜群！！	

成人水泳教室		料金 月4回 7,700円(7,000円+700円)/月8回 9,350円(8,500円+850円) 回数無制限 11,000円(10,000円+1,000円) ナイト会員 月4回6,930円(6,300円+630円)/月8回 8,415円(7,650円+765円)
初級・中級・上級(G)	60	レベルごとに泳力に合わせて、泳法取得、泳力アップ！

フリーコース(FR)	-	料金 7,040円(6,400円+640円) フリーコースがある時間帯に自由に運動できます
------------	---	---

スタジオプログラム(有料)		料金 5,830円(5,300円+530円)
ヨガ	60	ポーズと呼吸で心と体を鍛えます

スタジオプログラム(無料)		料金 無料
エアロビクス	45	リズムに乗っていろいろなステップを踏み全身を動かします
ストレッチ体操	30	無理のない程度に柔軟体操を行います

※ご登録頂いた水泳教室に「アクア健康コース」又は、「他の水泳教室」を組み合わせる場合は、下記の料金が加算されます。

+アクアスティックマジック 1,265円(1,150円+115円)/+アクア倶楽部 1,265円(1,150円+115円)

+ヨガ 1,265円(1,150円+115円)/+オールアクア 1,760円(1,600円+160円)

+水中健康運動「流水健康」「他の水泳教室」 月4回 1,595円(1,450円+145円)/月8回 3,190円(2,900円+290円)

※水泳教室にご登録の方は、フリーコースがご利用頂けます。

※在籍5年以上の方は、継続年会費は免除になります。

※翌月のクラス変更・休会及び当月の退会のお手続きは当月15日までとなります。

◆入会手続きに必要なもの◆	
①入会金 3,300円(3,000円+300円) ③月会費	⑤金融機関の届印と通帳
②年会費 3,300円(3,000円+300円) ④顔写真(3cm×2.5cm)2枚	(三井住友・りそな・埼玉りそな・ゆうちょ銀行のみ取り扱い)