



## 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

2025.06～ 総額(税込)

| プログラム名 | クラス名                      | 曜日                  | 時間                                        | 月会費(税込)                                  | オプション金額                  | 内容                         | 備考                                                                              |
|--------|---------------------------|---------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 成人水泳教室 | 初級・中級・上級                  | 火・水・金<br>木<br>土     | 11:30~12:30<br>13:30~14:30<br>12:00~13:00 | 月4回 9,570円<br>月8回 11,220円<br>無制限 12,870円 |                          | 泳力に合わせて段階的に泳法を習得し体力向上を図ります | 夜の成人教室も利用可能です<br>無料でフリーコースがご利用できます<br>※水曜日は初級クラスがありません                          |
| ナイト会員  | 初級・中級<br>中級・上級(4泳法)<br>上級 | 火・木・金<br>水<br>火・木・金 | 19:30~20:30<br>19:30~20:30<br>20:30~21:30 | 月4回 8,800円<br>月8回 10,285円                | 月4回 1,595円<br>月8回 3,190円 |                            | 祝日はレッスンがありません<br>代わりに昼の成人水泳教室に参加できます<br>無料でフリーコースがご利用できます<br>※土曜日は成人水泳教室に参加できます |

| プログラム名       | クラス名                    | 曜日                           | 時間                         | 月会費（税込）                   | オプション金額                  | 内容                                            | 備考                             |                       |          |
|--------------|-------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------|
| オールアクア       | アクア倶楽部と<br>アクアスティックマジック | アクア倶楽部とアクアスティックマジック<br>に準じます |                            | 10,780円                   | 1,760円                   | アクア倶楽部とアクアスティックマジック<br>に準じます                  | 無料でフリーコースがご利用できます              |                       |          |
| 流水健康         |                         | 火・木・金                        | 12:30～13:30                | 月4回 9,570円<br>月8回 11,220円 | 月4回 1,595円<br>月8回 3,190円 | 超音波70-マツの<br>スクリー効果でストレス解消<br>リラックス効果やシェイプアップ |                                |                       |          |
| アクア倶楽部       | ゆったりウォーキング              | 木                            | 11:30～12:00                | 10,010円                   | 1,265円                   | 水中歩行をゆっくりと<br>行います。初心者でも安心                    | 強度 ★☆☆☆☆                       | 無料でフリーコースが<br>ご利用できます |          |
|              |                         | 土                            | 10:00～10:30                |                           |                          |                                               |                                |                       |          |
|              | ウォーキングアクア               | 火                            | 12:40～13:25                |                           |                          |                                               |                                |                       | 強度 ★☆☆☆☆ |
|              |                         | 水                            | 10:00～10:30                |                           |                          |                                               |                                |                       |          |
|              | アクアダンス                  | 木                            | 12:30～13:00                |                           |                          | 音楽に合わせて楽しくダンス                                 | 強度 ★★☆☆☆                       |                       |          |
|              | アクアピクス                  | 水                            | 10:30～11:15                |                           |                          | 簡単ゆっくりの水中エアロ                                  | 強度 ★★★★★                       |                       |          |
|              | ダンベルアクア                 | 木                            | 12:00～12:30                |                           |                          | プールの中でダンベル体操                                  | 強度 ★★★★★                       |                       |          |
| 燃やせ脂肪！       | 土                       | 10:30～11:00                  | 腹筋周りを徹底的に鍛えます              | 強度 ★★★★★                  |                          |                                               |                                |                       |          |
| スーパーエアロ      | 金                       | 12:40～13:25                  | 一番激しい水中エアロ                 | 強度 ★★★★★                  |                          |                                               |                                |                       |          |
| アクアスティックマジック |                         | 火・金                          | 13:30～14:15                | 8,470円                    | 1,265円                   | 水中でスティックを<br>握って運動をし<br>肩・腰・体幹を鍛えます           | 無料でフリーコースがご利用できます              |                       |          |
|              |                         | 木                            | 13:00～13:30                |                           |                          |                                               |                                |                       |          |
| ヨガ           |                         | 水                            | 10:00～10:45<br>11:30～12:15 | 7,700円                    | 1,265円                   | ポーズと呼吸で<br>心と体を鍛えます                           | 水曜日と金曜日は、<br>無料でフリーコースがご利用できます |                       |          |
|              |                         | 金                            | 10:30～11:15<br>11:30～12:15 |                           |                          |                                               |                                |                       |          |
| フリーコース       |                         | 別紙参照                         |                            | 7,810円                    |                          | 自由に運動できます                                     |                                |                       |          |
| エアロピクス       |                         | 火                            | 10:30～11:15                | 無料                        |                          | リズムに乗って全身を動かします                               | 上記プログラム利用者のみご利用できます            |                       |          |
| ストレッチ体操      |                         | 水                            | 11:00～11:30                | 無料                        |                          | 柔軟体操を行います                                     |                                |                       |          |

※オプション金額は、プログラムを複数受講する場合に加算されるものです。アクアスティックマジックとアクア倶楽部の組合せは、オールアクアの月会費となります。

流水健康とそれ以外のプログラムの組み合わせの場合は、流水健康以外のプログラムのオプション金額が加算されます。

ただし、3つ以上のプログラムの希望で、アクア倶楽部とアクアスティックの組み合わせがある場合、オールアクアの月会費に残りのプログラムのオプション金額が加算されます。

## ◆入会手続きに必要なもの◆

①入会金 3,300円(税込) ②年会費 3,300円(税込) ③月会費(上記表を参照) ④顔写真(3cm×2.5cm)2枚

⑤金融機関の届印と通帳(三井住友・りそな・ゆうちょ銀行のみ取り扱い)

☆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(550円)・休会(2,310円)及び当月の退会のお手続きは当月15日までとなります。