

# スイミングは子どもの習い事だけではありません

前回好評企画

成人コースをお試し下さい

## 大人の体験教室

### 7月企画

期間内で回数を選択でチャレンジ下さい。

クラス	期間	回数	参加費(税込)
M1	2026年 7月1日~7月30日	4回	2,200円
M2		8回	3,850円

### 8月企画

期間内で回数を選択でチャレンジ下さい。

クラス	期間	回数	参加費(税込)
M3	2026年 8月3日~8月31日	4回	2,200円
M4		8回	3,850円

自分のペースでたのしく水中運動♪



下記のクラスよりお試しいたいクラスの曜日・時間をご確認下さい。

## JSS津山の大人のプログラム

JSSオリジナルプログラム

### 成人コース

泳ぎを習いたい方

時間

月・木・金 10:30~11:30  
月・水・金 19:45~21:00



### 水中運動コース

しっかり全身運動をしたい方

時間

月・金 9:45~10:30



### 水中運動健康コース(65才以上)

膝や腰の機能改善を目指したい方

時間

月・木 13:30~14:45



### バイポリン&ウォーク

週1回から運動を始めたい方

J-バドルバイク  
特許取得  
特許第7015745号  
登録商標164177号



水中バイク

水中トランポリン

水中ウォーキング

足腰を元気にする新習慣です

時間 水 13:45~14:30

### フリーコース

ご自分のペースで運動したい方

時間

月・木・金 10:00~14:30  
水 11:00~14:30



お問い合わせはフロント又はお電話で

津山市山下5 TEL0868(23)1151