手ぶらでスタートキャンペーン

★6月14日(金)までの入会手続者★

下記よりキャンペーン特典をお選びください
(A)入会金免除&水着・キャップ・タオルプレゼント
(B)入会金免除&初月度月会費免除

決まった時間に運動をすることで生活リズムが整います！
自律神経のバランス調整力や体力アップにも！
水中での体重は通常の約10分の1といわれているので、膝や足腰に負担をかけられない方も安心です。

さまざまなコースを提供しています。
各コースは経験豊富で専門的な指導をコーチが行いますので、初心者から上級者まで個々のレベルに合わせたプログラムが提供されます。

安全なプール環境を提供するため、JSSでは水質検査や水質管理を毎時間行っております。
保健所の検査も定期的に行っております。
水を介在とした感染症の心配も少ないです。

【対象】※満18歳以上の方　※当スクールでレッスンを一度も受講されたことがない方

【プログラム例】 ※3ヶ月に1回変わります

時間	月曜日 プール	月曜日 体操場	フリー	火曜日 プール	火曜日 体操場	フリー	水曜日 プール	水曜日 体操場	フリー	木曜日 プール	木曜日 体操場	フリー	金曜日 プール	金曜日 体操場
10:35～10:55		ベビーコース			ストレッチ体操			めん棒体操			ベビーコース			腰痛体操
11:00～11:25	はじめて背泳ぎ	11:00よりプール	フリースイム&ウォーク	中級平泳ぎ / ゆったりクロール		フリースイム&ウォーク	中級クロール		フリースイム&ウォーク	クロール&バタフライ / わかばくらぶ	11:00よりプール	フリースイム&ウォーク	がんばれ600m	
11:30～11:55	ドリルでのびる			がんばれくらぶ / ドリルでのびる			はじめてバタフライ			チャレンジUPコース / わかばくらぶ			ゆったり背泳ぎ / スタート&ターン	
12:00～12:25	アクアビクス			アクアビクス			アクアビクス			アクアビクス / がんばれロング			水中ジョギング / 中級バタフライ	
12:30														
19:30～19:55		腰痛体操	フリースイム&ウォーク	クロール&バタフライ		フリースイム&ウォーク		ストレッチ体操	フリースイム&ウォーク	中級クロール		フリースイム&ウォーク	ゆったりクロール	スクエアステップ
20:00～20:25	ゆったりクロール			スピードコース / はじめてバタフライ			はじめてスタート			はじめて平泳ぎ			個人メドレーコース	
20:30～20:55	アクアビクス			アクアビクス			アクアミット			アクアビクス / がんばれ800m			アクアビクス / ドリルでのびる	
21:00～21:25	がんばれロング			がんばれ600m			チャレンジUPコース						スタート&ターン	
21:40														

泳法レッスンクラス(初級・中級・上級)・エアロ系プログラム・体操プログラムあります！！

申込期間：5/17(金)　～　6/14(金)

お電話にて予約後、レッスン受講日の20分前までにご来館いただきフロントまでお越しください。（日曜休館日）

成人時間：平日　9:30～15:30、19:30～20:40
土曜日 12:00～15:30、17:30～20:00
プログラム時間：平日　10:30～12:30、19:30～20:30
※土曜日はフリーコースのみ

営業時間：平日9:30～21:40　土曜日9:30～20:00

JSS宇都宮スイミングスクール

〒321-0121　宇都宮市雀宮町445　📞028-655-2251

運営：株式会社ジェイエスエス（東証上場、証券コード6074）

JPX 東証上場