

JSS米子こどもの1週間

JSS米子・こどもの時間割です。
通ってみたいクラスで見学や
無料1日体験ができます！
お気軽にお問い合わせ下さい！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00						本科 (3才~) 9:00~10:15
10:00						本科 (3才~) 10:15~11:30
11:00		ベビー (首が座ってから2才11ヵ月) 11:00~12:00		ベビー (首が座ってから2才11ヵ月) 11:00~12:00		本科 (3才~) 11:15~12:30
12:00						
14:00						本科 (3才~) 13:30~14:45
15:00		キンダー (2才~) 14:45~15:45	キンダー (2才~) 14:45~15:45	キンダー (2才~) 14:45~15:45	キンダー (2才~) 14:45~15:45	本科 (3才~) 14:30~15:45
16:00	本科2時間目 (2.5才~) 15:45~16:45	本科2時間目 (2.5才~) 15:45~16:45	本科2時間目 (2.5才~) 15:45~16:45	本科2時間目 (2.5才~) 15:45~16:45	本科2時間目 (2.5才~) 15:45~16:45	JSS部 15:45~16:45
17:00	本科 (3才~) 16:30~17:45	本科 (3才~) 16:30~17:45	本科 (3才~) 16:30~17:45	本科 (3才~) 16:30~17:45	本科 (3才~) 16:30~17:45	
18:00	本科 (6才~) 17:45~19:00	本科 (6才~) 17:45~19:00	チアダンス初級 (年長以上) 18:00~19:00	本科 (6才~) 17:45~19:00	本科 (6才~) 17:45~19:00	
19:00			チアダンス中級 19:15~20:15			チアダンス上級 19:00~20:00

おむつの取れていないお子様も、スイミングパンツ(水遊びパンツ)着用でプールに入れます！

たのしく、上達できる！こどものクラス

ベビークラス

(15分体操・45分授業)

親子でスキンシップを
とりながら、赤ちゃんと
楽しんで水中遊び♪

月謝
週1回 5,280円(税込)
週2回 5,720円(税込)



キンダークラス

(15分体操・45分授業)

水なれ中心に、あいさつ、
お片づけまで、協調性を
養えるよう指導します！

月謝
週1回 5,720円(税込)
週2回 7,590円(税込)



本科2時間目

(15分体操・45分授業)

水慣れから始めて、年齢関
係なく泳力別にクラス分け
をし、指導しています♪

月謝
週1回 6,270円(税込)
週2回 8,140円(税込)



本科クラス

(15分体操・60分授業)

JSS進級基準にそって、綺麗なフォームで泳ぐ
こと、次に速く泳ぐことを目標に指導させても
らっています。人数が多いクラスもあり、受け
入れ困難なクラスもありますので、あらかじめ
相談してください♪



無料送迎バスあります！



月謝
週1回 7,700円(税込)
週2回 9,900円(税込)

方面	曜日
名和・大山方面	月
浜河崎・西三柳・福原方面	月・木
河岡・福万・尾高方面	火
崎津・彦名・旗ヶ崎方面(内浜)	水・金・土
大瀬津・富益・夜見方面(外浜)	火・金・土
淀江・日吉津方面	水
成実・福市・観音時新町方面	木
西三柳・浜河崎・富益方面	土

チアダンス

(60分授業)

JSS米子ラブピース★

笑顔と元気なダンスで周りの人を応援する
チアスピリットを養います。

まずは火曜の
初級クラスに
見学・体験に来てね

月謝/6,490円(税込)

指定用品 指定シューズ・ユニフォーム

JSS部

フリーコースの
利用も可

(60分授業)

同世代のなかまと楽しく泳ごう！



対象 50m以上泳げる
中学生~高校生

月謝/週1回 7,700円(税込)

※現在、各クラス燃料費を毎月別途いただいております。

大人のクラス紹介

(中学生以上)

さんかる体操教室

水着にならなくても通える陸上プログラム。
月曜・ゆらぎ体操、金曜・ヨガとバラエティに
とんだ内容です。手軽、気軽、身軽にできる

「さんかる」で楽しく健康増進！

月・金曜日/13:30~14:30

月謝/5,170円(税込)

指定用品 ヨガマット

無料送迎バス運行! ・大山方面 ・河崎 ・住吉 ・義方方面



マスターズコース

泳力に応じてレッスンを行いますので
泳げない方でも大歓迎です。

月曜日/20:45~21:45

〈マスターズ・水中トレーニングコース
(中級以上の方)〉

水・金曜日/10:45~12:00

木曜日/18:45~20:00 土曜日/18:30~19:45

月謝/6,490円(税込) 7,810円(税込)

(週1回・曜日指定)

(フリー出席制)

フリーコース

自由に泳ぎたい方は♪

月・水・金曜日/10:00~16:00 月謝/
火・木曜日/13:00~16:00 5,610円(税込)

リフレッシュアクアエクササイズ

水中で音楽に合わせて体を動かしてストレス発散!

水・金曜日/10:00~11:00
(15分健康チェック・45分授業)

月謝/6,270円(税込)
(週1回・曜日指定)
7,590円(税込)
(フリー出席制)



姿勢ウォーキングクラス

JSSが推奨する姿勢がもたらす健康促進を
テーマにした水中ウォーキングクラスです。

月・水・金曜日/13:30~14:30
(15分健康チェック・45分授業)

月謝/6,490円(税込)
(週1回・曜日指定)
7,810円(税込)
(フリー出席制)



指定用品 コロコロボール

無料送迎バス運行! ・大山方面 ・河崎 ・住吉 ・義方方面

リフレッシュアクア マスターズ } 会員に
姿勢ウォーキングクラス } なる
フリーコースも使えてお得!!

追加クラス 1クラス追加 1,870円(税込)



※現在、各クラス燃料費を毎月別途いただいております。

まずは見学! 1日無料体験実施中!

※前日までにご予約下さい

アルバイト スタッフ募集中!

興味のある方は
ご連絡下さい!

当学校の『新型コロナウイルス』への対策について

- 1 プールの消毒剤「次亜塩素酸ナトリウム」は経産省によりウイルスへの殺菌効果が実証されています。適正な塩素濃度を管理する当施設プール水は常に安全・清潔です。
- 2 咳や発熱など、風邪の症状がある方は入館をご遠慮いただいております。
- 3 カウンター・テーブル・ロッカールーム・送迎バスなどは消毒液による殺菌を強化しております。
- 4 プール室・更衣室など、館内は定期的に換気を行い、空気の入れ替えを行います。
- 5 更衣室は時間差利用で「密集」を避けます。練習前のご自宅での「水着にお着替え」ご協力をお願いします。