

大人のクラス紹介

コース名	授業内容	対象	曜日	時間	月会費	
フリーコース	自分のペースで ウォーク&スイム	成人 *中学生以上可	水・金 火・木	10:00~16:00 13:00~16:00	フリー出席	7,480円(税込)
マスターズ	泳力に応じてのレッスンなので 泳げない人でも安心して チャレンジして下さい 県のマスターズ大会などにも チームとして参加しています	成人 *中学生以上可	水 木 金 土	10:45~12:00 18:45~20:00	週1回 (曜日指定)	8,360円(税込)
				10:45~12:00 18:30~19:45	週2回以上 (フリー出席)	9,680円(税込)
リフレッシュアクア エクササイズ	音楽に合わせて 体を動かしてストレス発散 水中エアロプログラム	成人	水・金	10:00~11:00	週1回 (曜日指定)	8,140円(税込)
					週2回	9,460円(税込)
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 水中ウォーキングプログラム	おおむね60歳以上	水・金	13:30~14:30	週2回	8,800円(税込)
ハイポリン&ウォーク	JSSオリジナル 他にはない新感覚 プログラム	成人	木	13:15-14:00	週1回	7,700円(税込)
追加クラス		他のクラスも併用して利用したい方 1クラス追加毎				1,870円

入会金:2,200円(税込) 年会費:3,300円(税込)

フリーコース以外のクラスに入会の場合、サービスでフリーコース利用が付きますので大変お得です!!!