



ジャパンスイミングスクール江別 「大人のプログラムご紹介」



時 間 (中学生以上以上が対象)		各時間自由遊泳もできます					※体操15程度含
対 象	月	火	水	木	金	土	
成人(昼)	11:45-13:30 4泳法マスター	11:45-13:30 4泳法マスター		11:45-13:30 4泳法マスター	11:45-13:30 4泳法マスター		
	火曜日アクア サーキット	11:35-15:00 水中運動・4泳法	11:35-15:00 水中運動・4泳法		11:35-15:00 水中運動・4泳法		13:30-14:45 4泳法マスター
成人(夜)		19:45-21:00 4泳法マスター			19:45-21:00 4泳法マスター		

歩く!

浮力を利用し各関節の負担を軽減し運動ができます。水中歩行により数々の運動効果が得られます。

泳ぐ!

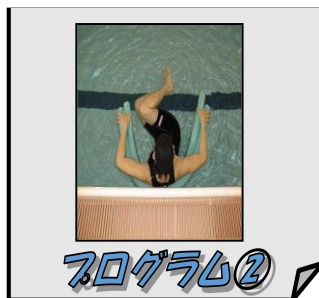
顔を付けられない方から泳げる方まで受講可能なプログラムをご用意しています。ご安心ください。

水中体操!

運動効果が得られるプログラムが盛り沢山御座います。目的別に自分にあったペースでご利用下さい。

おすすめプログラム

アクアサーキット



20種類以上の種目を約20秒間繰り返し運動致します。名前を見たら「苦しい」というイメージがあるかも知れませんが個々の体力に合わせて何方でも受講可能です。

