

<レッスン紹介>

<月曜日>

水中エクササイズ

- ・健康維持のために楽しくエクササイズ!

週替わり4泳法(初級)

- ・週ごとに4泳法を優しくレッスン致します。

フィンスイム

- ・フィンを使って泳いでいきます

クロール&背泳ぎ(初級)

- ・クロールと背泳ぎ25m完泳を目指します!!

4泳法スタート&ターン

- ・4泳法のスタートとターンを練習します

<金曜日>

体幹エクササイズ(スタジオ)

- ・スタジオで体の内側を中心に運動します。

アクアストレッチ

- ・プールで全身を伸ばす運動します!

スイム&ターン

- ・泳ぎとターンの練習をします。

平泳ぎ&バタフライ(初級)

- ・平泳ぎとバタフライ25m完泳を目指します!

25・50mスイム

- ・25mと50mをメインに泳いでいきます。

<火曜日>

休 館 日

<土曜日>

水中ウキウキ浮き棒

- ・水中での浮き棒を使ったストレッチや体操を行います。

平泳ぎ&バタフライ(初級)

- ・平泳ぎとバタフライ25m完泳を目指します!!

アザレア

- ・大人の選手コースです!
自分の目標と大会の出場をめざして青春しましょう!

ウォーターバレー

- ・週の最後はプールでバレー!!
アタックNo1☆

<水曜日>

筋脳トレーニング

- ・スタジオで筋トレと脳トレを行っていきます。

アクアウォーク

- ・プールの中を歩きます。健康になりましょう!!

ポイントアドバイス

- ・泳ぎについて細かくアドバイスいたします。

分からないことはどんどん聞いて下さい

25・50mスイム

- ・25mと50mをメインに泳いでいきます。

水中エクササイズ

- ・健康維持のために楽しくエクササイズ!

初級4泳法

- ・4泳法の基礎をレッスンします!初心者歓迎

中級4泳法

- ・4泳法を詳しく教えます。

アザレア

- ・大人の選手コースです!
自分の目標と大会出場をめざして青春しましょう!

<木曜日>

水中ウォーキング体操

- ・水の中を歩いたり、水の中で体操を行います。

週替わり4泳法(初級)

- ・週ごとに4泳法を優しくをレッスン致します。

体脂肪を燃やし尽くせ!

- ・沢山泳いで体脂肪を燃やし尽くしましょう!

初めての平泳ぎ&バタフライ(初級)

- ・初めて泳ぎを覚える方にお勧め!目指せ25m
平泳ぎとバタフライを優しく教えます!

フィンスイム

- ・フィンを使って泳いでいきます

ダイナミックウォーキング

- 大きく体を動かして水中を歩きます!

~紹介キャンペーン実施中~

☆お友達、お知り合いをJSSいわきに紹介すると...

図書カードをプレゼント!

キャンペーン期間中は豪華な景品がプレゼントです!

☆紹介を受けてJSSいわきにご入会すると...

特典付きで通常よりも安くご入会できます!

お友達、お知り合いの方といっしょにJSSいわきで
楽しく健康づくりをしましょう!!