＜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。

ワクワク週替わり4泳法
・週ごとに４泳法を楽しみながらレッスン致します。

ファイト！4泳法
・４泳法のキック・プル・スイムを練習し、泳ぎます。

＜火曜日＞

休館日

＜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。

楽しく健康ウォーキング
・楽しく体を動かしながら
ウォーキングをして行きます

ワンポイントアドバイス
・泳ぎについて細かくアドバイス致します。
分からないことはどんどん聞いて下さい。

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。

『Azarea-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目指して
青春しましょう！

＜木曜日＞

元気にウォーキング
・元気よく水の中を歩いたり、
水の中で体操を行います。

週替わり4泳法（初級）・（中級）
・週ごとに４泳法を優しくレッスン致します。

ロングスイム
・フィンを履いて長い距離を泳いでいきます。

がんばれ！平泳ぎ＆バタフライ
・平泳ぎ＆バタフライを上達させていきます！

脂肪燃焼スイム
・沢山泳ぎたい方や脂肪を消化したい方にお勧めです。

＜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！

の～んびりクロール＆背泳ぎ
・クロール＆背泳ぎを丁寧に時間を取り上達させていきます！

フィンスイム
・フィンを履いて泳いでいきます。

＜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。

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。

『Azarea-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目指しましょう。

～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！！