

# <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。

### ワクワク初級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。

## <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。

## <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。

### 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。

## <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いきます

### 4泳法キック&スイム

・4泳法のキックを中心に練習していきます。

### 水中ウキウキ浮き棒

・水中で浮き棒を使いウォーキングや  
ストレッチを行います。

### 週替わり4泳法

・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。

### フィンスイム

・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。

### ～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、お知り合いの方と一緒にJSSいわきで  
楽しく健康づくりをしましょう!!