

<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します。

週替わり4泳法

・週ごとに4泳法を優しくレッスンします。

25・50mスイム

・25mと50mを中心に泳ぎます。

<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!

のんびり平泳ぎ&バタフライ

・平泳ぎ&バタフライを丁寧に時間を取り
上達させていきます!

ロングスイム

・長い距離を泳げるよう練習していきます。

<火曜日>

休

館

日

<土曜日>

水中ウキウキ棒

・水中で浮き棒を使いストレッチや
体操を行います。

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&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。

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。

水中ウキウキ棒

・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。

【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します。

ロングスイム

・長い距離を泳げるよう練習していきます。

がんばれ!クロール&背泳ぎ

・クロール&背泳ぎを上達させていきます。

4泳法キック&スイム

・4泳法のキックを中心に泳ぎます。

～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
紹介していただくと...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をプレゼント!

☆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!

お友達や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!!