

<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。

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。

<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!

4泳法キック&スイム

- ・4泳法のキックを中心に泳ぎます。

<火曜日>

休 館 日

<土曜日>

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&初めて平泳ぎ

- ・週ごとに4泳法を優しくレッスンします。
- ・初めてプールを習う方、初心者さん歓迎!
平泳ぎが対象のレッスンです!

『Azarea-アザレア』

初級・中級・上級コース

- ・大人の選手コースです!

初級・中級・上級コースそれぞれ分かれて練習します。

- 自分の目標と大会出場を目指して
青春しましょう!

<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。

水中健康ウォーキング

- ・楽しく体を動かしながら
ウォーキングをして行きます。

4泳法キック&スイム

- ・4泳法のキックを中心に泳ぎます。

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。

『Azarea-アザレア』

週替わり4泳法

- ・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。
- ・初めてプールを習う方、初心者さん歓迎!
- ・初級コースと中級コースに分かれて練習いたします。

週替わり4泳法フィンスイム

- ・フィンを履いて週ごとに4泳法を泳いでいきます

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。

スタート&ターン

- ・スタートとターンの練習を行います。

～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!!