＜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。

＜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＆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。

＜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。

〈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！

～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！！