

JSS北上スイミングスクール 大人 プログラム・各コースのご案内 (総額表示) 2021年4月～

【スクール入館時間→9:45 スクール最終退館時間→22:00】

月		火		水	木		金		土	日	レギュラー会員	
	10:30~11:00 超音波流水		10:30~11:00 超音波流水	ス ク ー ル 休 館 日		10:30~11:00 超音波流水		10:30~11:00 超音波流水		ス ク ー ル 休 館 日	授業料 7,700円 すべてのコースを受講できます ※水中バイク除く	
11:00~12:00	11:00~11:30 超音波流水	10:45~12:00 成人 (レディース) 水泳教室			11:00~12:00	11:00~11:30 超音波流水	10:45~12:00 成人 (レディース) 水泳教室					フリースイミング &フリーウォーク 月・火・木・金 10:00~16:30 20:30~21:30 (土 12:00~15:00)
	12:00~12:30 アクアビクス		12:00~12:30 水中 ジョギング			12:00~12:30 アクアビクス		12:00~12:30 水中 ジョギング				※各時間帯で利用コースが 異なります。スタッフの 指示に従い、譲り合っ てコース利用をお願いします。
12:45~13:30	アクア スティック マジック		12:30~13:30 いきいき 水泳教室			12:50~13:30 ※水中バイク		12:30~13:30 いきいき 水泳教室				回数券
13:30~14:30	流水 リカバリー		13:30~14:30 流水 シェイプアップ			13:30~14:30 流水 リカバリー		13:30~14:30 流水 シェイプアップ				《6回券》 5,500円 《1回券》 1,100円
20:30~21:30	成人 水泳教室	20:30~21:30 流水 ウォーク				20:30~21:30 成人 水泳教室		20:30~21:30 流水 ウォーク				

レギュラー会員 (すべてのコース受講できるコース) 以外の方のプール利用はシャワー室入退室から登録の授業の前後15分となっています。(回数券利用の方含む)
プール利用が登録の授業の前後15分を超える方はレギュラー会員にクラス変更をお願いします。

各コースのご案内

<p>『成人(レディース)水泳教室』(火・金 10:45~12:00) (月・木 20:30~21:30) 授業料 7,150円 初級、中級、上級に分かれてクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 個人メドレーなど泳ぎの習得、練習をする教室です。</p>	<p>『流水リカバリー』(月・木 13:30~14:30) 授業料 6,050円 肩こり・腰痛・関節痛を解消します。超音波流水使用でより効果的です。</p>
<p>『いきいき水泳教室』(火・金 12:30~13:30) 授業料 7,150円 初心者向けで、水中運動を楽しみながら泳ぎをおぼえる教室です。</p>	<p>『流水シェイプアップ』(火・金 13:30~14:30) 授業料 6,050円 生活習慣病改善、更にダイエットに効果大です。</p>
<p>『アクアビクス』(月・木 12:00~12:30) 音楽に合わせて水中で有酸素運動を行います。</p>	<p>『流水ウォーキング』(火・金 20:30~21:30) 授業料 6,050円 水中をゆっくり歩く事で関節や筋肉を無理なく運動し身体をリフレッシュさせます。</p>
<p>『水中ジョギング』(火・金 12:00~12:30) 全身を使って水中でジョギングをします。下半身の引き締め効果大です。</p>	<p>『歩いて健康』(月・木 11:00~12:00) 授業料 6,050円 中高年向きで顔を水につけない水中運動です。膝や腰が痛くて通院されている方におすすめです。</p>
<p>『アクアスティックマジック』(月 12:45~13:30) 水中でスティックを使いながら体を動かす新感覚トレーニングです。 脳機能を高める動きを取り入れているので神経系の若返りも期待できます。</p>	<p>『超音波流水』(月・火・木・金 10:30~11:00) (月・木 11:00~11:30) 授業料 6,050円 流水の水圧で全身をマッサージします。動かなくても運動と同様の効果があります。 ※超音波流水コースのみの登録の方は週2回の利用になります。2日間隔で効果が出ます。 (例えば・・・月曜日受講の場合 次回は木曜日など)</p>
<p>※『水中バイク』(木 12:50~13:30) ※他クラスとの併用はお問い合わせ下さい。 授業料 2,970円 定員10名 水中での自転車運動。心肺機能の向上や体幹を鍛えます。</p>	

授業終了後、シャワーをしたら乾燥室でしっかりと体を拭き更衣室で脱衣して下さい。
乾燥室での脱衣は他のお客様の迷惑になりますのでご遠慮下さい。

