

JSS北上スイミングスクール 大人コース一覧(総額表示)2021年4月～

コース名	対象	曜日	時間	回数	月会費	
レギュラー	アクアビクス	成人男女	月・木	12:00～12:30	週2回	7,700円
	音楽に合わせて水中で有酸素運動を行います。					
	水中ジョギング	成人男女	火・金	12:00～12:30	週2回	
	全身を使って水中でジョギングをします。下半身の引き締めにも効果大です。					
	アクアスティックマジック	成人男女	月	12:45～13:30	週1回	
	水中でスティックを使いながら体を動かす新感覚のトレーニングです。					
フリーコース	成人男女	月・火・木・金 土	10:00～16:30 20:30～21:30 12:00～15:00			

*フリーコースを含む下記の全てのコースを受講できます。(水中バイクは除く)

レディース	成人女性	火・金	10:45～12:00	週2回	7,150円
成人	成人男女	月・木	20:30～21:30	週2回	7,150円

*初級、中級、上級に分かれてクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バラフライ・個人メドレーなど泳ぎの習得・練習をするコースです。

歩いて健康	成人男女	月・木	11:00～12:00	週2回	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でも大丈夫です。

水中バイク	成人男女	木	12:50～13:30	週1回	2,970円
-------	------	---	-------------	-----	--------

*水中での自転車運動。心肺機能の向上や体幹を鍛えます。

超音波流水	成人男女	月・火・木・金	10:30～11:00	週2回	6,050円
		月・木	11:00～11:30		
流水リカバリー	成人男女	月・木	13:30～14:30	週2回	6,050円
流水シェイプアップ	成人男女	火・金	13:30～14:30	週2回	6,050円
流水ウォーキング	成人男女	火・金	20:30～21:30	週2回	6,050円

*超音波流水と水中運動を組み合わせたコースです。

いきいき水泳教室	成人男女	火・金	12:30～13:30	週2回	7,150円
----------	------	-----	-------------	-----	--------

*初心者向けで、水中運動と泳ぎの両方をおぼえる教室です。

