

歩いて健康コース

5

正しく美しい姿勢
(姿勢美人)を
目指します。

体力、下半身の
筋力、体幹の
強化!

関節の可動域を
広がります。

日程 月曜・木曜

時間 11:00~12:00

料金 7,590円

岩手県でJSS北上だけのプログラム!

JSSオリジナル
水中バイクプログラム

J-パドルバイク

日程 毎週木曜

時間 12:50~13:30

料金 4,510円

**無料体験
受講者
募集!**

音楽に合わせて
楽しく、脂肪燃焼!



※お一人様1回限り

水中でバランスを
とることで、
体幹の強化が
できます!

腰や膝に優しい理想的な
全身運動マシン
水中バイク

さらに心肺機能
持久力の強化、
下半身の筋力も
アップします!

JSS北上 スイミングスクール

大人コース

**プールは 楽しみながら
元気になる場所です!**

プールが初めての方でも手軽に運動ができ、
80代までの幅広い年齢層の方が
参加されています



水泳に関する情報満載の
「WEBマガジン」もご覧ください



お得な

レギュラー会員 9,240円 すべてのコースで受講可能!!

レディースコース	女性専用のコースです。初級・中級・上級に分かれて行います。平日午前時間のある方にオススメです。	火・金	10:45~12:00	8,690円
成人水泳教室	一人一人にあったコースで初中級、上級に分かれて泳ぎます。忙しい方や仕事帰りでも大丈夫です。	月・木	20:30~21:30	8,690円
いきいき水泳教室	歩きも泳ぎもやってみたい方にお勧めです。前半は楽しく水中ウォーキング。前半は水慣れからクロール中心にレッスンを行います。	火・金	12:30~13:30	8,690円
流水リカバリー	超音波流水マシンを使って運動を行います。毎分700回の振動によるマッサージ効果があります。超音波による温熱効果、皮下5~8cm深部の温度が上昇。軟組織より硬組織の温度上昇が生活習慣病予防に最適です。運動をしたことがない方や顔を水に浸けるのは...という方はぜひ一度体験に来てみてください。	月・木	13:30~14:30	7,590円
流水シェイプアップ		火・金	13:30~14:30	7,590円
超音波流水		月・木	10:30~11:00 11:00~11:30	7,590円
歩いて健康	水中ウォーキングを始める方にぴったりのコースです。姿勢美人、歩行美人を目指します。	月・木	11:00~12:00	7,590円

レディースコース
成人水泳教室



超音波流水コース



※表示価格は全て税込です。