



岩手県でJSS北上だけのプログラム!

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!

お一人様1回限り

JSSオリジナル水中バイクプログラム

定員 残り2名 お早めに!!

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    | 一人一人にあつたコースで初中級・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   | 超音波流水マシー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見てください。 | 月・木 | 13:30~14:30                | 7,590円 |
| 流水シェイプアップ | 超音波流水マシー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見てください。 | 火・金 | 13:30~14:30                | 7,590円 |
| 超音波流水     |   | 月・木 | 10:30~11:00<br>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 |



※表示価格は全て税込です。