

水中バイク

始めませんか？

膝や腰に優しい理想的な全身運動マシン登場！

JSSオリジナル水中バイクプログラム

水中サーキットコース

J-パドルバイク

水中サーキットコース

水中でバランスを取る事でインナーマッスルを刺激！

さらに腕全体も使って楽しくパドルングすれば二の腕もキュツと引き締まる！

QRコードで動画が見れます！

J-パドルバイク

JSSが生み出した国内初の水中マシン

HAND MADE

プログラムの特性

心肺機能を高めます。
有酸素運動により、脂肪を効率よく燃焼させるため減量効果も高まります。
また、日常生活に重要な大腿部や臀部の筋肉強化にも繋がります。

バランスを取りながら漕ぐバイクです。
ハンドルが無いので手でスクーリングを行いながらバランス感覚も養うことができます。

体軸の安定に役立ちます。
体幹へのアウトマッスル、インナーマッスルへの刺激が高まり、日常生活やスポーツでの体幹の安定に役立ちます。

この春から始めよう！ 地域No.1のスイミング!! 子供も！ 大人も！

無料体験受付中！

9月1日(火)～19日(土) 10月1日(木)～24日(土)

ジュニア水泳教室

14:45～15:45 幼児
15:30～16:45 幼児小学生
16:30～17:45 小・中学生
17:30～18:45 小・中学生

学校のプール授業の前に泳げるようになる！

中・高校生コース

水/17:30～18:45
土/16:30～17:45

学校部活の体力づくり！
ストレス解消水泳部集まれ！

女性コース

火・木・金
初心者コース
11:00～12:00

健康のため初心者水泳から始めよう！

水中運動健康コース

火・水・金
13:45～14:30

中年に大人気！
低価格で歩くだけの運動健康コース

最初は顔を水につけられない子達が今は宮城県を代表とする競泳選手に育っております！実績30年以上のスイミングへLet's GO!!

特別コースのご案内

競泳競技体験会実施中!!

水泳を習ってたけど途中であきらめちゃった!他の習い事、勉強が忙しくてやめちゃった!でももう一回やってみようかなと思っている小中学生あつまれ!

準備・育成コース

週5回 火～土曜日の週5日

選手コース

週6回 週6日

競泳競泳 無料体験会実施中!
競泳水泳やりたい方大募集!

料金 10,560円

料金 11,110円

ジュニア水泳教室

週1回 火・水・木・金・土
週2回 火～金曜日の選べる週2回

時間 お問い合わせ下さい
対象 3才～中学生まで
料金 週1回 6,820円
週2回 8,030円

火曜日～土曜日の選べる週2回コース好評中!
幼児・小学生・中学生
地域No.1水泳教室!

中・高校生コース

毎週 水・土
時間 水/17:30～18:45
土/16:30～17:45
料金 週1回 6,050円
週2回 7,590円

他の部活動所屬者も
サブトレーニングとして行ってます。

スクールバス運行中!

木 南光台小～南光台小松島・幸町5・二の森・幸町ジャスコ・光ヶ丘・鶴ヶ谷・燕沢・東仙台方面

水 南光台小松島・高松・二の森・新江小学校・松森・鶴ヶ谷4丁目・安養寺・スベルマン病院・小鶴・東仙台・燕沢・平成2丁目方面

火・金 八乙女・黒松・旭ヶ丘・台原・鶴ヶ谷・スベルマン病院・新田・東盛幼稚園・東仙台・鶴ヶ谷東方面

土 安養寺・新田東・燕沢東・東仙台・岩切・今市・鶴ヶ谷東・岩切駅・東盛幼稚園方面

◎時間によっては保護者のつきそいもOK!
ぜひお問い合わせ下さい。

女性コース

週1回 火・木・金
週2回 火・水・木・金・土
時間 11:00～12:00
料金 週1回 6,820円
週2回 8,580円

初級者コース只今大人気中!
身体快通
無料体験 受付中
メタボ対策!!

成人コース

週1回 火・水・木・金・土
週2回 火・水・木・金・土
時間 火・金/19:45～20:45
水/19:00～20:00
土/18:30～19:30
料金 月4回 6,820円
月8回 8,580円

ワンポイントレッスンもご参加できます。
初級者 大歓迎!!
生活習慣病対策!!
無料体験 受付中

水中運動健康コース

毎週 火・水・金
時間 13:45～14:30
料金 週3回 4,840円

足・腰に不安のある方におすすめ!
健康体操もあります。
流水マシンで身体健康!
フリーコースもご利用できます。

ハッピーライフコース

毎週 水・土
時間 13:00～14:00
料金 週1回 6,820円
週2回 8,030円

60才から泳ぎを始めよう!
歩くことから始め、泳ぎの基本を学ぶ
年配者向けの教室です。

スタジオレッスンもあるよ!! 超かんたん30分プログラム!

やさしいヨガ教室 大募集!!

女性に大人気

10:00～11:00
料金 3,850円

毎週 火曜日 初心者OK!

高齢者や体が硬い方でも老若男女、安心して参加できるやさしいヨガです。腰痛・肩凝り解消にもなります。

生活習慣病、メタボ対策、運動不足“60代から始められる方が沢山います。”

女性コース

女性だけの 初心者～

夜の成人コース

男性女性 泳げない方

水中運動健康コース

(歩く専用のコース)リハビリかわりに!

ハッピーライフコース

(歩くことから泳ぐまで)
無理なく出来る60才以上のクラスです。

※表示価格はすべて税込価格になっております。