

大人の方の短期教室も受付中！！



大人のレッスン紹介



		月	水	木	金	土
ゆうゆうコース	初級	11：55～12：40	12：55～13：35	11：55～12：40	-	-
	中級		-		12：55～13：35	-
	上級		-		-	-
歩いて健康		12：50～13：35（体操12：50～13：05）				-
水中筋肉トレーニング		-	12：15～12：45	-	12：15～12：45	-
成人コース	初級	19：15～19：55	19：00～20：00	-	-	18：00～19：00
	中級	20：00～20：45		-	-	
	上級			-	-	

<歩いて健康>

「姿勢美人」がテーマの水中歩行のレッスンです！
水中歩行は陸上と比べて膝関節への負担が軽減されます☆
リハビリなどの体を動かす目的はもちろん、
泳ぐレッスンを始める前に水中で歩くことから慣れたい方にも
オススメです♪

<水中筋肉トレーニング>

水の中で歩いたり走ったりしながら、
水の特性を利用して筋トレを行います！
筋力アップ・シェイプアップしてみませんか☆

<ゆうゆうコース>・<成人コース>

泳力ごとにレッスンを行います♪
泳げなくても大丈夫、
1人1人に合わせてサポートします！！
全身運動でリフレッシュ効果も☆
日中お仕事の方は仕事帰りに成人コースは
いかがでしょうか！？

短期教室からのご入会でお得な特典がございます

*** 入会特典 ***

(4月授業開始の方※6ヶ月の在籍が必要です)

①入会金0円！ ②水着プレゼント！

このほかにもプログラムをご用意しております。気軽にお問い合わせください。

JSS仙台スイミングスクール