



大人のレッスン



		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♪

<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！？

<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☆

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