

4日間お試し
キャンペーン

お手軽お試し
価格 ¥3,500【別途消費税】 ¥280

9/1~9/30
土 日



SWIMMING
SCHOOL
SPORTS
CLUB

スポーツクラブ

5回お試し
キャンペーン

お手軽お試し
価格 ¥3,000【別途消費税】 ¥240

ニーズにあったメニューや
プロの指導が
うれしい!



「JSS北神戸」ってどんな施設なの?

スイミングスクール
SWIMMING SCHOOL

水泳(初心者指導、泳法指導4泳法)

ご自身の泳力に合ったプログラムが必ずあります。
水中での呼吸の仕方から長く泳ぐための練習まで水泳の素晴らしさをご体感下さい。



腰痛トレーニング

腰痛でお困りの方にオススメ。
腰痛でお困りの方にはこちらのレッスンがおすすめ
です。ストレッチ体操を中心に全身の筋肉を
ほくしていきます。体力に自信のない方もこの
プログラムなら大丈夫!



アクアビクス

水中で音楽を楽しみながら
楽しく体を動かします。
膝や腰への負担が少なく運
動が行え、脂肪燃焼効果も
望める、泳がないプログラ
ムです。

楽しみ
ながら
シェイプ
アップ!



はじめてクロール
& 平泳ぎ

はじめて水泳をされる方
でも無理なく、楽しく基本
の動作を練習いたします。

安心して
水泳を
初めたい方
必見!



スポーツクラブ
SPORT CLUB



他にもプログラムがあります!!

スタジオ

インストラクターと一緒にみんなでポーズ。
みんなで、決められた動作をインストラクターの動きにあわせて練習!最後にはインストラク
ターの動きを見なくても全員でハイポーズ!
ひとつひとつの動きを正確に正しく覚えましょう!



マシンジム
マシンも多数あり!!

BATH &
SAUNA
風呂 & サウナ

新陳代謝を高め、
ココロもカラダもリフレッシュ!



JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ
JSS北神戸スイミングスクール
& スポーツクラブ

☎078-987-0210

FAX 078-987-0550

住所 〒651-1313 兵庫県神戸市北区有野中町1-5-18