



キャンペーン内容

大人は入会金
免除

歩いて健康コース

無料体験会 開催中

姿勢美人

目指して
水中ウォーキングを
体験してみませんか？



詳しい開催日は
お問い合わせください！

大人のプログラム

水中バイク
始めませんか？

JSSが生み出した
国内初の水中マシンです！

膝や腰に優しい
理想的な
全身運動マシン登場★

スイムプログラム

成人デイ・
成人ナイトコース



4泳法が
習得できます！

デイ

ナイト

火・金 12:00～13:00 月・木 20:00～21:00
土 13:00～14:00 土 13:00～14:00

週3回 月会費 8,250円 週3回 月会費 7,700円

★泳ぎを中心に習いたい方にオススメ★

ウォーキングプログラム

おはよう健康コース

中高年のための水中運動



プールを始めるなら
このコースがオススメ！

週4回が
お得！！



☆顔を水につけずに水中で健康体操を行います！
☆膝・腰が痛い方にオススメです！

週1回

週2回

月会費 4,400円 月会費 5,500円

火 金 10:30～11:30 ※指定キャップを
ご購入いただけます。

歩いて健康コース

週2回

週4回

月会費 5,500円 月会費 6,050円

月 木 13:00～13:45

火 金 13:00～13:45

免疫力を上げるには...

食事

+

睡眠

+

スイミング！

免疫力を高めるために
水泳・水中運動は最適な運動です！

- メリット1 水中運動は心肺機能や全身の筋力向上が大いに期待できます！
- メリット2 水圧によるマッサージ効果でリラクゼーションが得られます！
- メリット3 水温による冷感刺激で体温調節機能が高まります！
- メリット4 練習後には心地よい疲労感により質の高い睡眠が期待できます！



お気軽に
お問い合わせください

JSS秋田スイミングスクール

TEL 018-868-5200

営業時間 月・木 11:00～21:30
火・金 10:15～21:30
土 8:00～17:30

〒010-0802 秋田市外旭川字四百刈25-1



水・日は休館日です

JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ