

水を通じて体と心の健康を

# プール水中運動教室 & 水泳教室

おおむね60才以上の方専用 水中運動教室

## 健康増進 教室



5年・10年後の為に  
今から  
始めましょう!



時間 ☆ 月曜日 14:00～15:00

☆ 木曜日 14:00～15:00

対象 おおむね60才以上の方専用

月会費 週1回 60分 4,000円 (別途税320円)

週2回 60分 5,800円 (別途税464円)

おおむね60才以上の方専用クラスなので、授業もゆっくりと進めます。  
つまずきの原因の下肢の衰え、特に前頸骨筋の筋力によるつま先の稼働範囲の低下を防ぐには適度な歩行運動が必要です。  
水中では膝・腰への負担をかけずに水圧を利用して機能改善が見込めます。  
顔を水につける事が無いので、「めがね」をかけたまま水中で授業を受けれます。  
無料送迎バスも運行しています。(コースはお問合わせ下さい)



オススメ point

転倒防止・寝たきり防止の負担の少ない水中歩行 & 水中体操で体力維持!

自分に合った教室を見つけて始めよう!!

## プール 水中運動教室



膝・腰に負担をかけずに  
健康習慣始めましょう  
顔は水につけません!

腰痛体操 月曜日 10:45～11:30

腰に負担が掛からない様に水中を歩いたり、補強運動やストレッチなどの運動をして無理なくすすめます。

水中体操 水曜日 10:45～11:30

音楽に合わせて水中で行うエアロビクス(有酸素運動)。年齢を問わず無理なく運動が出来ます。

水中ウォーク&ジョギング 金曜日 10:45～11:30

歩いたり、走ったり、ジャンプをしたりと水の特性を利用していろいろな動きの中で全身を使って運動を行います。

月会費

月4回 45分 3,600円 (別途税288円)

月8回 45分 5,800円 (別途税464円)

月12回 45分 6,400円 (別途税512円)

月16回 45分 6,700円 (別途税536円)

初めてでも大丈夫! 自分のペースで楽しくリフレッシュ! お休みしても振替えます。

泳げるようになろう! ・泳いで健康!

## プール 水泳教室



何歳から始めても  
必ず泳げるようになります  
水の力を体感して下さい。

初心者 水泳教室 金曜日 12:10～12:55

水なれ、パタ足、浮き身、手の動作、呼吸、泳げない、出来ないを基礎からのんびり丁寧に進めます。

初・中級者 水泳教室 月・水曜日 13:00～13:45

泳ぎの基本動作、泳ぎの初心者からレベルアップ、分かり易く丁寧に進みます。

月会費

月4回 45分 3,600円 (別途税288円)

月8回 45分 5,800円 (別途税464円)

月12回 45分 6,400円 (別途税512円)

月16回 45分 6,700円 (別途税536円)

レディース水泳教室 火・金曜日 11:00～12:00

1時間授業を中級者・上級者に分れ各週毎に4泳法の練習&スイムできれいと体調管理

月会費 月4回 60分 5,100円 (別途税408円)

月8回 60分 6,800円 (別途税544円)

初めてからスイマーまで楽しくリフレッシュ! お休みしても振替えます。

地域の皆様に支えられて

JSS廿日市スイミングスクールを開設して、おかげさまで33年

●お申し込み・お問い合わせは 〒738-0014 広島県廿日市市住吉2-5-7

0829-31-3200 (代)

受付時間 月～金 11:00～19:00 ± 9:00～16:30  
営業時間 月～金 10:30～21:00 ± 8:30～17:00 休館日 日曜日



JSS CORPORATION

全国に84スクール! 150万人の笑顔!

JSSグループ

現在、全国に84校のスイミングスクールがあり、150万人の会員実績があります。青少年の健全育成を願うとともに、21世紀の高齢化社会における、社畜生活の維持と地域交流という社会問題に取り組んでいくことで、地域社会に貢献することができると確信しています。

41th ANNIVERSARY

光と地域とこれからは