



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 水泳・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!



フー、フー、みんな!



夏の短期教室
始まるよ~!

詳しくは裏面をご覧ください!



スイミング
専門スクール
スクール数
No.1

JSSマスコットキャラクター
ペン太くん

プールで免疫力を高めよう!

実はすごい!「水の4大特性」

- ◎浮力** 水中では浮力が働き、骨格や関節などの負担を軽減した状態で運動が可能です。無重力でリラクゼーション効果も大!
- ◎抵抗** 水の密度は空気の約800倍。そのため水中では抵抗が増大するとともに、動かす方向すべてに抵抗がかかるので体幹も鍛えられます。インナーマッスルも刺激!
- ◎水圧** 全身の血管を適度に圧迫して静脈のポンプ作用を促し、血液循環をよくします。また、肺活量の増加、呼吸器・循環機能の向上も期待できます。疲労回復にも!
- ◎水温** 水中では体温調整機能が向上し免疫機能向上に繋がります。風邪を引きにくく、自律神経のバランス調整力!



今なら

特典3

JSSウェルボックスを
2ヶ月登録で

入会キット料も **0**円

キャンペーン期間:
2021年8月7日(土)まで

子ども

特典1 入会金



お得な入会特典付

特典2

ジュニアクラス

指定用品
水着
キャップ
バッグ

入会キャンペーン対象期間
5月24日(月)~8月7日(土)

キンダークラス

指定用品
水着
キャップ
バッグ

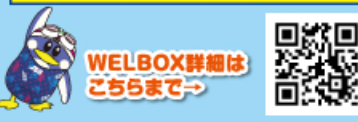
ベビークラス

指定用品
水着
アームヘルパー

空手クラス

1回無料体験
+
入会
キット料 **0**円

ウェルボックス
JSS WELBOX
見舞金 プチギフト



WELBOX詳細は
こちらまで→

JSS WELBOXってなに??

「見舞金」と「会員優待サービス」です。会員様の「もしも」の時のサポート致します。お子様のケガはもちろん盗難時にも見舞金が発生いたします。その他会員優待やプチギフトもついております。(月額:レギュラープラン880円/ライトプラン550円) ※現在キャンペーン期間の為2か月間無料

大人
特典1 入会金
5,500円(税込)

入会キャンペーン対象期間
5月24日(月)~8月7日(土)
+ 初月度月会費 **0**円

※入会時には次月分が必要となります

JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

〒731-0154 広島県広島市安佐南区上安一丁目13番13号

JSS広島スイミングスクール

☎082-872-2344

JSSホームページ

JSS広島

検索



営業時間 月~金 10:00~19:00 土 9:00~15:15 入会受付時間 月~金 10:00~18:00 土 9:30~14:30 休館日 日曜日

ホームページに最新情報満載! JSSホームページ <http://www.jss-group.co.jp>