

スイミングスクールは 子どもの習い事だと 思っていませんか？

スイミングスクールで健康的な体にしよう

- ◆ 腰痛・肩こりの改善
- ◆ 基礎代謝の向上
- ◆ 心肺機能向上
- ◆ 脂肪燃焼、
ダイエット効果
- ◆ むくみの解消
- ◆ 血圧改善
- ◆ 睡眠改善

泳げなくても 大丈夫！

プールに入るだけで
大きな効果が
得られます！

実はスゴイ！

水の4大特性！！

浮 力

水中では浮力が働き、骨格や関節などへの負担が軽減され成長期のお子さんや高齢者も安心して運動できます。

リラクゼーション 効果が大！

抵 抗

水の密度は空気の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全てに抵抗が掛かります。動かす速さで強度も自由自在！

体幹も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により、血液循環を促します。呼吸器・循環機能向上にも効果が期待できます。

マッサージ効果で 疲労回復も！

水 温

30～31℃のプール内で人体は熱を発生する事でエネルギーを消費させます。これにより体温調節機能が改善され風邪をひきにくい体質になります。

自律神経の バランス調整力も向上！

泳いだり

水中バイクしたり

JSSでは様々なプログラムを ご用意しております

歩いたり

令和7年
3月21日(金)～5月10日(土)

成人

入会金 5,500円(税込)

初月度月会費

春の新規入会
キャンペーン！

特典1

免除

+

特典2

免除

大人クラス

対象 18歳以上～

スイミングのメリット

仲間作りやストレス解消・健康増進に。

水泳は健康増進・美容・成人病予防など様々な効果を上げることができます。しかも、ジェイエスエスグループでは、オリンピック選手を何人も輩出している本格的な指導法で無駄のない効率的な泳ぎを楽しく習うことができます。

クラス名	曜 日	時 間	月会費(税込)	冷暖房費	クラス内容	その他
健康増進	火・木	10:30～11:30	週1回 6,050 円 週2回 7,150 円	220円	歩く・走る・動くなどさまざまなエクササイズで健康増進	泳がない
モーニング	火・木	9:45～10:15	フリー出席 6,050 円		流水マシンを使用しマッサージ&軽運動	泳がない
健康運動 (アクアスティック+トランポリン) 健康運動 (水中バイク+ウォーク)	火	11:45～12:30	週1回 6,050 円 週2回 7,150 円		JSSオリジナル 水中運動 (アクアスティック+トランポリン) で健康アップ	泳がない
	木				JSSオリジナル 水中運動 (水中バイク+ウォーク) で健康アップ	泳がない
シニアスイム	火・木	11:30～12:30	週1回 6,600 円 週2回 9,350 円		55歳以上対象の水泳教室	泳ぐ
レディース	水(初中級)	12:10～13:10	週1回 6,600 円 週2回 9,350 円		女性のみ対象(初/中/上級)で 4泳法マスターを目標に!	泳ぐ
	金(初中級)	9:45～10:45				
	水・金(上級)	10:45～11:45				
特別競泳	水・土	12:00～13:00	週1回 6,600 円 週2回 9,350 円		練習メニューに沿って4泳法習得及び泳力アップ! 1,000m以上～レベルアップを目指します!!	泳ぐ
フリー	火・水・木・金	9:30～15:15	フリー出席 5,610 円		自分のペースで自由に運動が可能	自由歩行 遊泳
	土	11:30～14:00				

※表示金額はすべて【税込価格】表記となります。

水中バイク・ トランポリン 会員募集中！

J-バドルバイク
特許取得
特許第7015745号
登録商標164177号

漕ぐ

水中バイク

跳ぶ

水中トランポリン

臓器の働き向上

むくみ解消

美肌効果

リラックス効果

筋力強化

細胞の活性化

免疫機能の向上

関節可動域の向上

ストレス解消

キャンペーン期間中休館日のお知らせ
日曜日・月曜日・4/29(火)～5/6(火)



水を通じて健康づくりに貢献する

運営:株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード:6074)

JSS広島スイミングスクール

営業時間 火～金 9:30～19:00 土 9:00～15:15

入会受付時間 火～金 10:00～18:00 土 9:30～14:30

休館日 日曜日・月曜日



〒731-0154 広島県広島市安佐南区上安一丁目13番13号

082-872-2344

スタッフブログも見てみてね！

JSS広島

検

索

カチ

