

会員種別が
変わりました!

平日・土・日 いつでも通える!



各種会員 営業(入退館)時間

会員種別	平日	土曜日	日曜日
フィットネス会員 入退館時間	10:00~21:45	10:00~21:30	10:00~18:00
プール会員 入退館時間	10:00~21:45	11:00~21:30	12:30~18:00

※利用時間は別途プール遊泳時間表をご覧ください。※プールご利用は退館30分前となります。※レッスン受講の方は、レッスン開始15分前より入館できます。

フィットネス会員 (プール利用の場合は、別途プール利用時間に準じます)

種別	曜日	入退館時間	月会費(税込)
FR(フィットネスレギュラー)	平日・土曜日・日曜日	全利用時間	7,700円
FA(フィットネスA)	平日	10:00~17:00	6,050円
	土曜日	10:00~17:00	
	日曜日	10:00~18:00	
FB(フィットネスB)	平日	14:30~21:45	6,050円
	土曜日	14:30~21:30	
	日曜日	10:00~18:00	
F90(フィットネス90分)	平日・土曜日・日曜日	全利用時間内 90分間	6,490円

プール会員 (一部、表と異なる曜日がございませのでレッスン時間表をご確認ください)

種別	曜日	入退館時間	月会費(税込)
PA(プールA)	平日	10:00~14:00	4,950円
	土曜日	11:00~14:00	
	日曜日	12:30~17:30	
PB(プールB)	平日	19:00~21:15	4,950円
	土曜日	18:00~21:00	
	日曜日	12:30~17:30	
PF(プールフル)	平日・土曜日・日曜日	全利用時間	6,270円

プールレッスン会員

種別	回数	月会費(税込)
PL4(プールレッスン4回)	4回	6,710円
PL8(プールレッスン8回)	8回	8,360円
PLF(プールレッスンフル)	無制限	9,900円

プールレッスンオプション(※)

回数	月会費(税込)
4回	1,650円
8回	3,300円
無制限	5,500円

◎チケット制

プールウォーキングレッスン会員

種別	週	月会費(税込)
PW4(ウォーキングレッスン4回)	1	6,710円
PW8(ウォーキングレッスン8回)	2	8,360円

※プールレッスンオプションは…
アクアスティックマジック、水中バイク、成人スイミングレッスンが該当します。
それぞれレッスン種別毎のチケット制となります。

JSSオリジナル 水中バイクプログラム

J-パドルバイク マンスリーコース

受講月の前月までにお申し込みください。
定員になる場合もございますので、
一度当クラブにお問い合わせください。

1レッスン
10名限定
先着順

月4回 **4,400円**(税込)

会員様は月会費+1,650円(税込)でご利用になります。
※2021年4月よりチケット制になります。

膝や腰に
負担が少ない!

水中バイク 始めませんか?



- 心肺機能を高めます
- バランスを取りながら漕ぐバイクです
- 体軸の安定に役立ちます

QRコードから動画を
ご覧ください!



春の新規入会キャンペーン 5月入会者まで

成人会員 **今だけ限定!** 入会金**0円**+初月月会費**0円**

※但し上記キャンペーン適用においては3ヶ月以上の
在籍を条件と致します。また、1年以内の再入会は
キャンペーンの対象外となります。

4月からスタジオでバーチャルプログラム始めます!

※詳しくはスクールにお問い合わせください。



言い訳はいらない。結果がすべて

決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹部運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。



ワークアウトというパーティーへようこそ

楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返して行うコリオになっているため、少し練習するだけでクラスに馴染むことができ、ワークアウトが終わる頃には自信に満ち溢れるはず。また、最新のヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲を取り入れているのもポイント。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。音楽に乗って楽しくワークアウトすれば、リラックスでき、日頃のストレスも発散!



日々の生活の全てが変わる

心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃は全身が強化されて気分もスッキリ。

大人 会員の方 **2時間 駐車無料** ジュニア 会員の方 **1時間 駐車無料**

JSS瓢箪山の駐車場が満車の場合、サンロードの指定駐車場をご利用できます。

JSS地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSSスイミングスクール瓢箪山 JSSフィットネスクラブ瓢箪山

営業時間 平日/ 9:30~23:00 土・祝日/10:00~21:30 日曜日/10:00~19:00 休館日 火曜日

※2021年4月より営業時間が変わります。

ご入会に必要なもの

- 年会費 3,000円
- 月会費 1ヶ月分
- 写真2枚・認め印 (スナップ用)

●ゆうちょ銀行、銀行口座をご利用ください。
●一度申し込まれたクラスは勝手に変更できません。変更手続きが必要です。
●納入された入会金・年会費・月会費等は、理由の如何に関わらず一切返金できません。

