

コース色々! 自分のペースで運動できます



STUDIO GYM
 多数のプログラム
 エアロビクス、ダンス、ヨガなど充実のプログラム! 目的に合わせてお楽しみください!
 かんたん操作のトレーニングマシン
 操作方法も簡単なのでご安心ください! 明るく親切なスタッフが対応します!!

POOL
 25m x 7コース
 ウォーキング専用コースをご用意しています! もちろんフリー遊泳もお楽しみいただけます!!

要予約 まずは体験!
フィットネス スイミング
 1回体験 **550円** (税込)
※1回限り

バイポリン&ウォーク

水中バイク+水中トランポリン+水中ウォーキング **足腰を元気にする JSSのオリジナルプログラム**

泳げなくても自分のペースで大丈夫 😊
 プールは健康維持・増進する為の楽しい場所です!

水中バイク
 ●ヒザや股関節に負担をかけず体幹を鍛えられます
 ●転倒の心配はありません

水中トランポリン
 ●フィットネス効果+アンチエイジング効果
 ●自律神経のバランスを調整します

水中ウォーキング
 ●陸では出来ない大きな歩幅で運動できます
 ●股関節等をほぐめ、関節周りの筋肉を鍛えます

細胞の活性化 臓器の働き向上 むくみ解消 美肌効果 免疫機能の向上 関節可動域の向上 ストレス解消 リラックス効果 筋力強化

大人のフィットネス
体験10回 4,400円 (税込)
 体験利用後入会の方 **WELBOX1ヶ月申込みされた方は 入会金0円+初月月会費0円**

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	9,350円
FA(フィットネスA)	平日	10:00~17:00	8,250円
	土曜日	10:00~17:00	
FB(フィットネスB)	日曜日	10:00~18:00	6,600円
	平日	14:30~21:45	
F90(フィットネス90分)	土曜日	14:30~21:30	7,590円
	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	7,590円

バイポリン&ウォーク 無料体験会実施!

日時/毎週**金曜日** 12:15~13:00 **8月26日(金)** 先着**3名様**
 内容/水中バイク・水中トランポリン・水中ウォーキング 参加費/無料

秋の新規入会キャンペーン 11月入会者まで

WELBOX1ヶ月申込みされた方は
成人会員 今だけ限定! 入会金0円+初月月会費半額

※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。

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

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…アクアストレッチマシン、水中バイク、大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別のチケット制となります。

プール会員 (一部、表と異なる曜日がございまして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	6,050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	6,050円
	土曜日	18:00~21:00	
PF(プールフル)	日曜日	12:30~17:30	7,370円
	平日・土曜日・日曜日	全利用時間	

大人の水泳 **フリーレッスン10回利用可**
 日/12:30~13:30 月~土(休館)11:00~12:00 20:00~21:00 木20:30~21:30
4,400円 (税込)
 体験利用後入会の方 **WELBOX1ヶ月申込みされた方は 入会金0円+初月月会費0円**

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
 運営:株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード:6074)



TEL 072-985-1212

営業時間 平日/10:00~21:45 土曜日/10:00~21:30 日曜日/10:00~18:00
 受付時間 月~土/10:00~20:30 日曜日/10:00~17:00
 休館日 火曜日 JSS瓢箪山 検索

JSS瓢箪山のHPはこちら!

〒579-8041 東大阪市喜里川町3-22
 瓢箪山駅より徒歩5分! 駐車場・発着場あり!