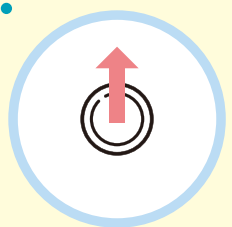
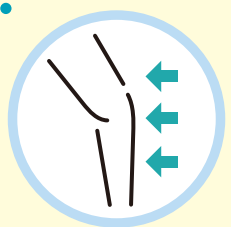


水のココがスゴい！



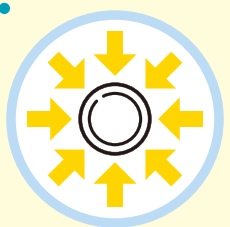
1 浮力

重力から解放されて、
身体への負担を減らします！なので、
陸上より長い時間の運動が可能！



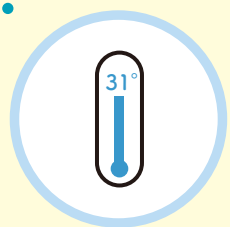
2 抵抗

軽い運動でも効果は絶大！1時間の
水中ウォーキングは陸上ウォーキングに
比べて消費カロリーがなんと2倍！！
動かす速さで強度も自由自在！



3 水圧

血行の促進による
マッサージ効果で疲労回復！
むくみや冷え性も改善されます！



4 水温

31度前後の
体温より低めのプールに入ると
体温調節機能が改善！免疫力UP！

あなたにお勧めの成人クラスはどのクラス？

運動？
していますか？

はい

泳ぐことに興味は
ありますか？

はい

いいえ

いいえ

膝などの関節に
痛みはないですか？

はい

いいえ

1 泳法レッスンクラス

泳げない方でもOK！泳力別にレッスンを実施中！
生涯スポーツの水泳と一緒に楽しみましょう！

2 水中ウォーキングクラス

姿勢を意識したレッスンを実施中！
「姿勢美人」を目指して、腰痛・猫背などを予防・改善しましょう！

3 バイポリン&ウォーククラス

運動を始めようかな～と思っている方にピッタリ！
低強度の運動で負担が少なく、「足腰」を鍛えます！

New
10%
OFF

STUDIO
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！

GYM
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！
明るい親切なスタッフが対応します！！

要予約 まずは体験！
**フィットネス
スイミング**
※1回限り
1回 体験 550円
POOL
25m×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！！

大人のフィットネス

体験**10回**4,400円

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

※当フィットネスクラブへは、満16歳以上の方がご入会いただけます。尚、入会申し込み時に高校生の方は親権者と一緒に来店ください。※記載の価格は全て税込です。

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
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)	月～金	10:00～17:00	8,250円
	土曜日		
	日曜日	10:00～18:00	
FB(フィットネスB)	月～金	14:30～21:45	6,600円
	土曜日	14:30～21:30	
	日曜日	10:00～18:00	
F90(フィットネス90分)	全曜日	全利用時間内90分間	7,590円

JSS瓢箪山の
3つの
特徴

Point. 1

親切丁寧！

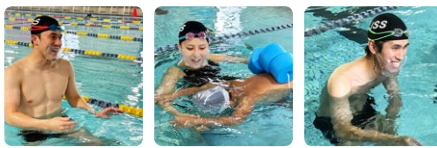
お客様の要望や課題と真摯に向き合い、
丁寧な指導を心掛けています！



Point. 2

元気ハツラツ！

元気なコーチ達が笑顔で楽しく
指導させていただきます！



Point. 3

やる気と自信が
身につく指導！



ご安心ください！当スクールの新型コロナウイルスへの対策について

1

プールの消毒剤
「次亜塩素酸ナトリウム」は
経産省によりウイルスへの殺菌
効果が実証されています。適正
な塩素濃度を管理する当施設
プール水は常に安全・清潔です。

2

咳や発熱など、
風邪の症状が
ある方は入館を
ご遠慮いただい
ております。

3

カウンター・テーブル・
ロッカールーム・
送迎バスなどは
消毒液による殺菌を
強化しております。

4

プール室・更衣室
など館内は定期的
に換気を行い
空気の流れ替えを
行います。

5

更衣室は時間差利用で
「密集」を避けます。
※練習前のご自宅での
「水着に着替え」
ご協力をお願いします。

6

更衣室や
乾燥室など密に
なりやすい場所も
マスクの着用を
推奨しています。