

スイミングスクールは 子どもの習い事だと 思っていますか？

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
- ◆ 心肺機能向上
- ◆ むくみの解消
- ◆ 基礎代謝の向上
- ◆ 脂肪燃焼、ダイエット効果
- ◆ 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

山本校

新プログラム開設 体験会予定

瓢箪山校

水中バイク + 水中トランポリン

シニア世代におすすめ

バイポリン&ウォーク 体験会予定

好評実施中！

入会特典 入会金 **免除** + 初月度月会費 **無料**

キャンペーン適用は『JSS情報サービス』のご登録・『WELBOX』2ヶ月無料体験が条件となります

詳しくはお近くのスクールへお問い合わせください。

水を通じて健康づくりに貢献する

JSSスイミングスクール

運営:株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード:6074)



山 本
TEL 072-999-5780



瓢箪山
TEL 072-985-1212

