

免疫力を上げるには...



免疫力を高めるために水泳・水中運動は最適な運動です!

- メリット1 水泳・水中運動は心肺機能や全身の筋力向上が大いに期待できます!
- メリット2 水圧によるマッサージ効果でリラクゼーションが得られます!
- メリット3 水温による冷感刺激で体温調節機能が高まります!
- メリット4 練習後には心地よい疲労感により質の高い睡眠が期待できます!

JPX  
証券コード  
6074

フレー、フレー  
みんな!



夏休み

短期教室  
始まるよ~!

詳しくは裏面をご覧ください!

スイミング  
専門スクール  
スクール数

No.1

JSSマスコットキャラクター  
ペン太くん

# 夏の全部プレゼント!

## キャンペーン

2021年8月28日(土)まで

今なら

指定用品ぜんぶまとめてプレゼント!

全クラス

ジュニア

入会金  
3,300円  
(税込)

0円

水着 + キャップ  
+ バッグ + Tシャツ

安心メール2ヶ月(無料体験)・  
WEL BOX 2ヶ月(無料体験)に  
登録していただき、  
7ヶ月以上の在籍条件が  
必要となります。

プールで免疫力を高めよう!

実はすごい!  
「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きい!

◎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かかります。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  
全身の血管を速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!

JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

〒358-0026 埼玉県入間市小谷田851 ●お申し込み・お問い合わせは

# JSS入間スイミングスクール TEL 04-2963-9001

営業時間 月~金/10:30~21:30 土/9:30~21:30

入会受付時間 月~金/11:00~19:00 土/10:00~19:00

休館日 日曜日・6/30(水)・7/29(木)~31(土)・  
8/9(月)~14(土)・8/30(月) 31(火)

JSS入間

検索

