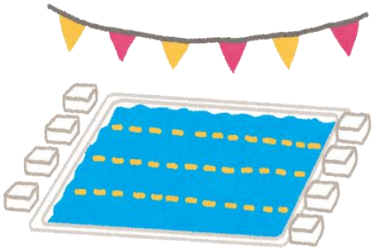
「ＪＳＳ」で

★★免疫力ＵＰだっ★★

プールには!! 身体にいいことといっぱい♫♫

- プールの水には「**殺菌効果**」が!!
- 水圧がかかることで「**心肺機能UP**」
- 基礎体温が向上し「**免疫力UP**」
- プールは「**二刀流**」ができる♫



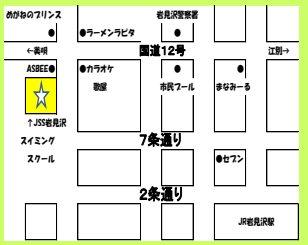
肩甲骨周りを動かすことで
肩こり解消

陸上のウォーキングに比べ
消費カロリーが倍

水の浮力のおかげで
関節の負担軽減

ＪＳＳでは無料体験を実施中
水泳の良さを体験してみては??

JSS岩見沢スイミングスクール

TEL：0126-25-6262

岩見沢市9条東7丁目1－1　　https://www.jss-group.co.jp/iwamizawa/