

水中ウォーキング

1部 10:15~10:45
2部 14:15~14:45

定員 各20名

無料!! (保険料220円)
※事前の予約が必要です。



託児サービス

水中レッスンに参加される方
を対象に
JSSスタッフがお子様をお預
かりします♥
安心してレッスンを体験してく
ださい!!

各レッスン 限定5名
※事前の予約が必要です。

水中バイク

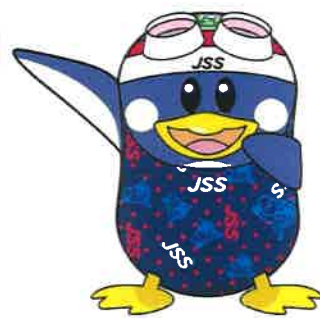
1部 11:00~11:30
2部 15:00~15:30

定員 一般 各5名
会員 各5名

無料!! (保険料220円)
※事前の予約が必要です。



健康まつい 2019



いつでもできる!! 姿勢美人になれる無料のプログラム

☆NEC歩行姿勢測定☆

3Dセンサに向かって歩くだけで
”歩行姿勢”を数値化!!
カテゴリごとに5段階で評価し、
推定年齢を算出します。



☆姿勢チェック☆

方眼紙状のマス目が描かれた
アライメントチェックスクリーンを
使用して身体のゆがみをチェックします。



☆美姿勢ストレッチ☆

理想的な良い姿勢がもたらす”メリット”を知っていますか?
◎血流が良くなり基礎代謝UP!
◎肩こり解消! etc.
首・背骨のストレッチをマスターして美姿勢を目指しましょう!



持ち物

- 水中レッスンに参加される方
 - ・水着
 - ・帽子
 - ・タオル
 - ・飲み物
- 姿勢美人プログラムに参加される方
 - ・動きやすい服装

日時 10. 20(日) 1部 9:00~12:00 2部 13:00~16:00

会場 JSS出雲スイミングスクール ☎ 0853-24-2222

※ 申込期間 8/26(月)~9/28(土)

※ 対象 18歳以上