

コロナ自粛で運動不足が気になるあなたへ
運動不足も解消できるJSS出雲で体験しませんか？



大人のすべてのプログラムを **無料体験** で **今なら 3回体験** できます！

4・5月（月をまたがない）の間でご都合の良い日を3日間選択できます。

※コロナウィルス感染防止の為、島根県在住の方に限ります。

人気です！

水中バイク・トランポリン



山県ではJSS出雲にしかない！！

会員様の体験談



- ①お腹周りが引き締まり、動きやすくなった！
- ②水中だから、トランポリンも長く跳べる
- ③水中バイクは上半身も動かすから五十肩が楽になった！
- ④下肢が鍛えられるから歩行のバランスが取れる！

固定された一輪車タイプの水中バイクを中心に水中ウォーキングや水中トランポリンを使用して筋力アップ・バランス力向上を目指します！

曜日・時間 火・金 10:00～10:45

水中バイク・トランポリンが体験できます！

4月15日(金)・22日(金)・26日(火)
5月13日(金)・20日(金)・27日(金)

大人 その他のプログラム

健康運動

リズムに乗って運動しよう♪
アクアビクスと水中ウォーキングを行う
クラスです。運動経験が少ない方も安心です。

曜日・時間

月・水
10:00～10:45

まめな会



送迎バスあり

おおむね60歳以上を対象とした水中ウォーキング
初心者向けのクラスです。日常生活動作の
維持・向上を目的として全身運動を行います。

曜日・時間

水・金
13:15～14:15

成人コース

初級・中級・上級とクラスが分かれているため、
あなたの泳力に合わせた指導が受けられます。

昼 火・水・金 11:00～12:15 夜 火 19:00～20:15
月・木 13:15～14:30 土 17:15～18:30

姿勢美人

良い姿勢は運動効果UPが期待できます。
肩こりや猫背を改善したい方へおすすめです。

曜日・時間

木
10:00～10:45

フリーコース

ご都合に合わせて、好きな時間に利用でき
ます。ご自分のペースで歩いてよし！泳い
でもよし！のクラスです。

曜日・時間

月～金
10:00～16:30

《お申込み方法》

体験希望日と参加を希望されるプログラムを決定します。
当スクール受付、または電話にて事前にお申し込み下さい。



大人の方限定！！

今だけの
スペシャル特典！



入会金

0 円

+

初月
月会費

0 円

2022年
5月17日(火)まで