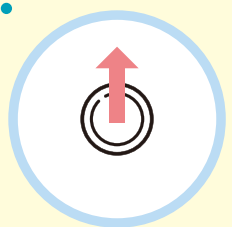
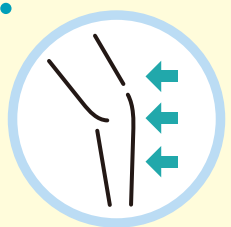


水の ココがスゴい!



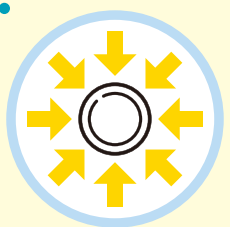
1 浮力

重力から解放されて、
身体への負担を減らします! なので、
陸上より長い時間の運動が可能!



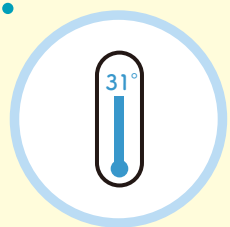
2 抵抗

軽い運動でも効果は絶大! 1時間の
水中ウォーキングは陸上ウォーキングに
比べて消費カロリーがなんと2倍!!
動かす速さで強度も自由自在!



3 水圧

血行の促進による
マッサージ効果で疲労回復!
むくみや冷え性も改善されます!



4 水温

31度前後の
体温より低めのプールに入ると
体温調節機能が改善! 免疫力UP!

あなたにお勧めの成人クラスはどのクラス?

運動?
していますか?

はい

泳ぐことに興味は
ありますか?

はい

いいえ

いいえ

膝などの関節に
痛みはありますか?

はい

いいえ

1 泳法レッスンクラス

泳げない方でもOK! 泳力別にレッスンを実施中!
生涯スポーツの水泳と一緒に楽しみましょう!

2 水中ウォーキングクラス

姿勢を意識したレッスンを実施中!
「姿勢美人」を目指して、腰痛・猫背などを予防・改善しましょう!

3 水中バイク・トランポリン

運動を始めようかな~と思っている方にピッタリ!
水の特性を活かし、無理なく「足腰」を鍛えます!

4月・5月

選べる2日間 無料体験会



4月1日(土)~4月28日(金)または
5月1日(月)~5月31日(水)の間で
ご都合の良い日(月をまたがない)を
2日間選択できます。

大人クラスより好きなプログラムを
体験していただけます。(要予約)

大人クラスのご紹介



好きなプログラムを
体験していただけます。



水中バイク・トランポリン

固定された一輪車とトランポリンを
体験できます。自分で負荷を調節で
きるのどなたでも参加できます。

火・金 10:00~10:45



姿勢美人

肩こりや猫背を改善したい方におす
めの水中ウォーキングクラスです。

木 10:00~10:45



成人コース

初めての方も大丈夫! 泳力に合わせ
た指導が受けられます。

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



まめな会

※送迎バスあり
日常生活動作の維持・向上を目指
して水中ウォーキングを行います。

水・金 13:15~14:15



健康運動

初心者の方でもできる
アクアビクスを行います。

月・水 10:00~10:45



フリーコース

ご都合に合わせて
ご利用いただけます。

月~金 10:00~16:30

JSS出雲の 3つの 特徴

Point. 1

親切丁寧!

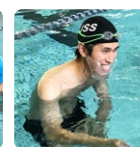
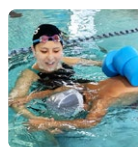
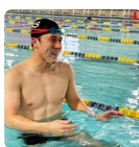
お客様の要望や課題と真摯に向き合い、
丁寧な指導を心掛けています!



Point. 2

元気ハツラツ!

元気なコーチ達が笑顔で楽しく
指導させていただきます!



Point. 3

やる気と自信が 身につく指導!



ご安心ください! 当スクールの新型コロナウイルスへの対策について

1



プールの消毒剤
「次亜塩素酸ナトリウム」は
経産省によりウイルスへの殺菌
効果が実証されています。適正
な塩素濃度を管理する当施設
プール水は常に安全・清潔です。

2



咳や発熱など、
風邪の症状が
ある方は入館を
ご遠慮いただい
ております。

3



カウンター・テーブル・
ロッカールーム・
送迎バスなどは
消毒液による殺菌を
強化しております。

4



プール室・更衣室
など館内は定期的
に換気を行い
空気の流れ替えを
行います。

5



更衣室は時間差利用で
「密集」を避けます。
※練習前のご自宅での
「水着に着替え」
ご協力をお願いします。

6



更衣室や
乾燥室など密に
なりやすい場所も
マスクの着用を
推奨しています。