

2014年



新春特別レッスン

1月5日(日) 特別営業

営業時間 9:00~13:30

※通常レッスンはございません。
※会員種別に関係なくご利用頂けます。

★無料体験レッスン開催！！★

・10:00~10:20 腰痛体操(スタジオ) 定員22名

・10:40~11:00 腰痛体操(プール) 定員30名

・11:30~12:00 アクアスティックマジック(プール)

定員10名

JSSオリジナル
新プログラムのご紹介

※各レッスン、フロントにて事前受付が必要です。



◆アクアスティックマジック・・・◆

・1m程のスティックを使用します。そのスティックを握ったりはなししたりする事で、指先(末端)の神経系統を刺激します。また、足の裏でスティックを踏むことは、メカノレセプターを活性化して身体のバランス機能を向上させます。それは、脳を活性化する事につながります。プールという世界で水の4大パワー(浮力・水圧・水温・抵抗)特性と効果を最大限に体感し、スティックを使うことで脳を活性化していく、画期的なプログラムです。

◆腰痛体操・・・◆

・スタジオでは骨盤、肩甲骨の連動動作や腹筋運動を行います。腹筋と背筋のバランスを整える事で腰痛を軽減する事ができます。また、プールでも水の特性である浮力と抵抗を使って、無理なく関節の可動域を広げていきます。スタジオ、プールの両方をご受講して頂く事が一番ですがスタジオだけ、プールだけでも構いません。是非、お試し下さい。

【参加対象】

全会員様及びご家族、ご友人

※会員種別に関係なくご参加頂けます。
※高校生以上となります。

【申込期間】

12月15日(日)~27日(金)

※定員となり次第締切の場合がございます。
※お申込はフロントにてお願い致します。



2014年もJSS北神戸で健康を・・・ジムだけの人もプールだけの人も是非、挑戦してみよう!