

元気で長るみんなは 光輝いてるよ!

今なら

指定用品

ぜ〜んぶ

まとめてプレゼント!

特典
1

全コース
入会金



円

特典
2

水着



リュック



帽子



9月15日(水)まで
9月度新規まで



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し、空気の入れ替えを行います。
- 5 更衣室は時間厳守で「密集」を避けます。※練習前のご自宅での「水着にお着替え」をお願いいたします。

たくさん
泳いだら



夏の
短期教室
始まるよ〜!

詳しくは裏面をご覧ください!

新規入会キャンペーン適用は、
「JSS情報サービス」へのご登録及び
「安心メール」を2ヶ月間体験(無料)に
登録して頂き、3ヶ月以上の在籍が
条件となります。
「WEL BOX」2ヶ月間体験(無料)

JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSSスイミングスクール松原

TEL072-336-2152

JSS松原

検索



◎浮力

水中では浮力が働き、骨格や関節などへの負担が軽減され成長期のお子さんや高齢者も安心して運動できます。リラクゼーション効果が大!

◎抵抗

水の密度は空気の800倍、そのため水中では抵抗が増大するとともに動かす方向全てに抵抗がかかります。動かす速さで強度も自由自在! 体幹もインナーマッスルも刺激!

◎水圧

全身の血管を適度に圧迫して静脈のポンプ作用により、血液循環を促します。呼吸器・循環機能向上にも効果が期待できます。マッサージ効果で疲労回復も!

◎水温

30~31℃のプール内で人体は熱を発生する事でエネルギーを消費させます。これにより体温調節機能が改善され風邪をひきにくい体質になります。自律神経のバランス調整力も向上!