

# アクアスティックマジック誕生!



ココが違う!  
アクアスティックは、水中運動用に特別に作られたドイツ製です!

JSSが自信を持ってオススメする「アクアスティックマジック」は、  
水中でスティックを使いながら運動を行う  
新しいエクササイズです。

水中でスティックを使いながら体を動かす新感覚トレーニング。  
体にいいのはもちろん、脳機能(認知機能)を  
高める動きを取り入れているので、神経系の若返りも期待できます。

泳げなくても大丈夫!



## アクアスティックマジック 無料体験会

4月16日(火)・23日(火)  
5月7日(火)・14日(火)

時間 12:15~13:00  
アクアスティックマジック30分+15分自由遊泳

定員 20名

### 新プログラム 新設コースなので皆さん初心者!

魔法のかけ方 運動不足やコリをほぐすのはもちろん、カラダにもココロにも効く魔法をかけます!



- 1 ウォームアップ** (1曲目・約5分)  
まずは何も持たず、水中でのストレッチや軽い運動で体をほぐしていきます
- 2 アッパーワーク** (2曲目・約5分)  
スティックの握り方とスティックに慣れるための動きを行います
- 3 レッグワーク** (3曲目・約5分)  
体幹部(胸部から腹部にかけての体の中心部)から下肢の運動性を引き出します
- 4 カーディオ&グループワーク** (4曲目・約5分)  
移動しながらグループでのワークを行います
- 5 コアバランスワーク** (5曲目・約5分)  
水の抵抗を活かし体幹部へ刺激します
- 6 ウォーキング&クールダウン** (6曲目・約5分)  
呼吸をしっかり整えます

## 笑って、泣いて、楽しんで成長できるスイミングスクール



休館日 水曜日・日曜日・4月30日(火)・5月2日(木)・3日(金)・4日(土)  
なお、4月30日(火)・5月2日(木)はフロントのみ10時~17時まで営業致します。

4月8日(月)~5月31日(金)まで

## 春の新規入会キャンペーン

ジュニア  
今なら

キャップ  
+  
Tシャツ  
プレゼント!

入会金  
3,150円が

0円

大人

今なら

初月  
月会費  
免除

入会金  
3,150円が

0円

ご入会時に必要なもの  
お申込時には、

印鑑

写真2枚  
(スナップ可・  
縦3cm横2.5cm)

年会費  
3,150円

月会費  
(1カ月分)

が必要となります。

2ヶ月目からの月謝は、郵便局口座からの引き落としとなります。  
お申込時に、通帳と通帳印をご持参ください。



JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

## JSS毛呂山スイミングスクール

●お申し込み・お問い合わせは 〒350-0465 埼玉県入間郡毛呂山町岩井西3-16-19

☎ 049-295-0222

営業時間 10:00~21:30

入会受付時間 10:00~21:00

JSSホームページ  
http://www.jss-group.co.jp

ジェイエスエス

検索

カチッ