

錆びつかないカラダへ

水泳はスポーツとして楽しむことができるほかにも、健康面での効果も期待できます。
さらに、水が持つ特性を活かすことで効率的に筋力を身につけられます。
水中運動で錆びつかないカラダを手に入れましょう!



気軽に始められる運動がおすすめ
水中ウォーキング!



自律神経を整えるから
「心肺機能の向上」
「免疫力アップ」
にも効果アリ!



質の高い睡眠を得られるから
心と身体のメンテナンスも!

10月・11月限定 成人

1ヶ月体験

月4回
フリー出席制
料金
7,480円(税込)

成人クラス	
月・木・金	12:45~14:00 (体操10分含む)
火・木・土	19:45~21:00 (体操10分含む)

水中健康運動	
月・木	10:45~11:45
火	13:00~14:00
土	11:00~12:00
火・木・土	18:45~19:45

見学無料!!
お気軽に
お越しください!

夏が過ぎても
大好きなコーチと
大好きなプール!

水泳のメリット

1

子供の発達していく「スケーション」の発達段階「水泳」によると、神経系は5歳頃までに80%の成長を遂げ、12歳ではほぼ100%になります。この時期は神経系の発達が進むため、神経回路が形成される。神経回路への刺激を与え、後の大きな成長の土壌を作っていきます。

水泳のメリット

2

関節や骨に負担をかけずに運動でき成長を促します。陸上とは違い左右対称の動きを繰り返すので、全身の筋肉がバランスよく鍛えられます。水圧がかかる為、陸上運動よりも効率よく心肺機能を向上させることができます。水泳が刺激となり皮膚や免疫力を強化しています。

水泳のメリット

3

JSS毛呂山スイミングスクールでは泳ぎの習得だけでなく、幼児クラスでは練習の中で自己保全動作をおこない、自分の身を守ることを目標に習得させています。また、小学生クラスでは水泳の安全水泳を取り入れ、着衣泳や色々な泳ぎの動作を体験しています。

プールが安心な理由

スイミングクラブの徹底した管理によって、プールでの感染のリスクは少ないものと考えられます。
塩素(50~60%)を保つことは、感染防止に有効であることはよく知られています。プールの次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌は非常に強力であることから、プール施設内は感染防止に優れた環境となります。

一般社団法人 日本スイミングクラブ協会 加盟

10月・11月限定

ベビー1ヶ月体験

月4回
フリー出席制
料金
5,280円(税込)

火・金	10:45~11:30 (体操15分含む)
土	9:45~10:30 (体操15分含む)

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

〒350-0465
埼玉県入間郡毛呂山町岩井西3-16-19

運営：株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード：6074)
■営業時間 10:00~21:30
■入会受付時間 10:00~21:00 ■休館日 水曜日・日曜日

TEL049-295-0222



JSS毛呂山HP



JSS-FB



JSS-インスタ



JSSちゃんねる



<https://www.jss-group.co.jp>

JSS毛呂山スイミングスクール

検索