

「歩く」からはじめよう。

★ プールは
感染防止に優れた
環境です。★

プールに入れている塩素は、
ウイルスの殺菌効果がある
次亜塩素酸ナトリウムを使用。
常に安全で清潔な水質環境を
保っています。

水中ウォーキング
3つの効能!!

効能①
免疫力アップ効果

プールの水は、体温より低い30度前後。水の冷感効果による刺激が自律神経の働きを高め、身体の免疫力が上がります。

効能②
ダイエット効果

同じ運動量でも、陸上と比べ、水中では約2倍のカロリーを消費します。肥満の方や、久しく運動をしていない方でも、ケガや故障を気にせず有酸素運動をすることができます。

効能③
ストレス発散

お友達とワイワイ話しながら歩くのもいいでしょう。浮力のあるなかで、ゆったり水の中を歩くのは気持ちが良く、ストレス発散になります。

10/2(木)~11/6(木)
10・11月入会まで

秋から
スタートキャンペーン!!

入会金
通常3,300円(税込)

0円 + 初月
月会費 0円

ハーフ・ライト
HALF FIT

体を進化・成長させるための30分の
陸上(スタジオ)プログラムです。
軽いストレッチや筋力アップを
したい方にオススメです。

金/12:20~12:50

月会費 4,400円(税込)

水中健康運動

自由出席制/対象:主に18歳以上
朝も昼も夜もご参加いただけます!

月・木/10:45~11:45

土/11:00~12:00

火/13:00~14:00

火・木・土/18:45~19:45

月会費 11,220円(税込)

成人水泳

自由出席制/対象:中学生以上
昼も夜もご参加いただけます!

月・木・金/12:40~14:00

火・木・土/19:45~21:00

(体操10分含む)

月会費 11,220円(税込)

フリーコース

自由出席制

フリー月・木・金/10:30~13:00
デイ火/10:30~14:00
土/11:00~13:45

月会費 毎日
来ても
8,470円(税込)

フリー月・火・木・金・土/
ナイト20:00~21:30

月会費 毎日来ても
7,370円(税込)

フリーフリーデイ・フリーナイトの
オール上記全てが利用可能です。

月会費 毎日来ても
9,570円(税込)

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

運営:株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード:6074)

〒350-0465 埼玉県入間郡毛呂山町岩井西3-16-19 【営業時間】10:00~21:30

【入会受付時間】10:30~21:30 【休館日】水曜日・日曜日 その他の休館日は、ホームページをご確認ください。



TEL.049-295-0222

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

詳しくはwebをチェック! JSS毛呂山スイミングスクール



JSS毛呂山HP