

細胞の活性化

臓器の働き向上

むくみ解消

美肌効果

免疫機能の向上

関節可動域の向上

ストレス解消

リラックス効果

筋力強化

プールは
どんどん
進化中

バイポリン&ウォーク

体験者の声

知人の紹介で泳ぐ以外も
あると聞き興味を持ちました。
水中バイクもトランポリンも
楽しく続けられそうです。
いつまでも自分の足で
歩きたいですからね。



きっかけは体力をつけたいと
思ったから。水中バイクは
無理なく全身運動ができ、
体も心も元気に
なる気がします。



膝の手術の後に
リハビリを兼ねて始めました。
水中なら負荷が少なくビックリ。
全然平気なんですよ(笑)
トランポリン楽しいです。



J-バドルバイク
特許取得

特許第7015745号
意匠登録164177号



水中バイク

●ヒザや股関節に負担をかけず体幹を鍛えられます
●転倒の心配はありません



水中トランポリン

●フィットネス効果+アンチエイジング効果
●自律神経のバランスを調整します

足腰を元気にする JSSのオリジナルプログラム

日常生活はもちろん、旅行やスポーツなど何をするにも元気な足腰は大切です
いくつになってもシャキシャキ歩ける身体づくり(ボディメイク)を皆さんでやりましょう!



水中ウォーキング

●陸では出来ない大きな歩幅で運動できます
●股関節等を緩め、関節周りの筋肉を鍛えます



プールが初めての方でも手軽に運動ができ、80代までの幅広い年齢層の方が参加されています。

バイポリン&ウォーク体験募集

体験日 7月13日・20日・9月7日・14日 水曜日 10:10~10:55

お電話にてご予約ください

毎週水曜日
10:10~10:55
(11:30までフリー利用可)
3,300円(税込)

バイポリン&
ウォークの紹介



大人 新規入会キャンペーン!

入会金0円+初月度月会費0円
9月7日(水)まで(9月入会まで)

※入会時、年会費3,300円(税込)が必要となります。

ジュニア、ベビーコースに
ついては裏面を!

JSSニホースイミングスクール
(尼宝)

営業時間 AM10:00~PM8:30 土曜日/AM9:30~PM6:00
入会受付時間 AM10:30~PM6:00 土曜日/AM10:30~PM5:00

運営:株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード:6074)

休館日/日曜日・6月30日、7月29日・30日、8月8日~13日・31日



TEL 072-777-6666

〒664-0027 伊丹市池尻5-5

JSSニホー 検索 カチ

JSSニホーの
HPはこちら!

