

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



特典
2



水着



キャップ



Tシャツ



バッグ

10月7日(木)まで
9月・10月入会まで



JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSSさやまスイミングスクール

TEL072-365-2356

〒589-0021 大阪狭山市今熊1丁目53-1

JSSさやま 検索



受付時間/月～金/10:00～21:30 土/9:30～19:30 入会受付時間/月～金/10:00～19:00 土/10:00～17:30 休館日/日曜日・火曜日・年間スケジュールをご覧ください。

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、感染症予防効果が高く、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・デュ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行い、空気の入れ替えを行います。
- 5 更衣室は時間差利用で「密集」を避け、入会前のご自宅での「水着」お預けを推奨いたします。

短期教室からご入会の際はウェルボックス
お見舞金制度にご入会いただけます。

JSS WELBOX
2ヶ月無料
550円～/月
(税込)

お見舞金+プチギフト
必ず当たるクーポンプレゼント

情報メールの設定(無料)
安心メールの設定(2ヶ月無料)が条件です。
WELBOXは3か月加入が絶対条件で2ヶ月は無料です。
安心メールも2ヶ月の無料キャンペーン中で
2か月加入後継続する方はお知らせください。

夏の 短期教室 始まるよ〜!

詳しくは裏面をご覧ください!

実はすごい!
「水の4大特性」

①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!

②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!

③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!

④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れます。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!