

新発売 元気の出る水中運動・JSSオリジナル

水の専門店が自信を持って お薦めする 最高の 運動!!

期待できる効果

- ①関節の動きを改善
- ②可動域の改善
- ③俊敏性の向上
- ④関節周りの筋肉の向上
- ⑤柔軟性を向上
- ⑥バランス性の向上

運動内容

- 水中バイク** ハンドルのない水中一輪車。負担をかけずにヒザ関節や股関節を動かします
- 水中トランポリン** やわらかいゴム式トランポリンを用い、全身を使って上下運動をします
- 水中ウォーキング** 横歩きや後ろ歩き、大股歩きなどで関節の可動域を改善し、筋肉を鍛えます

運動の目的

水中では身体が軽くなり筋肉や関節がゆるむ
陸上での運動効果に「水の特長」が加わる
体力に自信のない人でも無理なく続けられる

水中トランポリン
バイポリン-W
水中バイク+水中トランポリン+水中ウォーキング

足腰を元気にする
JSSのオリジナルプログラム

水中ウォーキング

水中バイク

無料体験会

9/19(日)・10/24(日)

11/21(日)

午前 11:00~11:30

午後 13:00~13:30

※来春4月新設予定 バイポリン&ウォーククラス

こんなクラスもあります!

アクアデイクラス

自分の体は自分で守る! 毎日来て同じ月謝!
対象年齢 中学生~大人
料金 テイクラス6,600円(税込)
時間 平日 10:00~14:30
土曜 12:10~14:30
曜日 月~土曜日 (日曜日・火曜日は定休です)

アクアナイトクラス

仕事帰りに始めませんか?気分スッキリ!
対象年齢 中学生~大人
料金 6,380円(税込) (中学生5,500円(税込))
曜日 平日 18:30~21:15
土 12:10~14:30

大人の入会特典

入会金 **0円**
+
無料
10月・11月・12月入会まで
※無料体験会参加日によって特典適用入会月が異なります。初月月会費

JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

〒589-0021 大阪狭山市今熊1丁目53-1

JSSさやまスイミングスクール



●お申し込み・お問い合わせは

TEL 072-365-2356



営業時間 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。

JSSさやま

検索