

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

バイポリン&ウォーク

8月無料体験実施中

(お一人様1回限定)

定員になり次第

受付終了となります

～日程～

8月1・15・22・29日

時間：12：30～13：30

人生100年時代！

「健康寿命をのばし、いつまでも
自分の足で歩く生活を」

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！



Jバドルバイク
特許取得

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

水中ドラムポリン

●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

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



☆1ヶ月短期教室☆ 毎月開催！

JSS立石 コース紹介

成人

2022年4月～2023年3月まで毎月1ヶ月短期教室を開催いたします。
実際のレッスンに1ヶ月ご参加して頂き、レッスンの雰囲気・流れを1ヶ月通じての生活サイクル作りをして頂ければ、ご入会した後もスムーズにレッスンにご参加頂けます。

対象は「成人」・「成人ヨガ」・「ジュニア」
「キッズ(親子)」・「プレキンダー」
「JSS部」
詳細はJSSスイミングスクール立石HPをご確認下さい。
<https://www.jss-group.co.jp/tateishi/>もしくは「JSSスイミングスクール立石」と検索お願いします。

クラス	曜日	時間
水中ウォーキング	火金	11：15～12：00
成人	月	昼 月・水曜 11：30～12：30 木・土曜 11：00～12：00
		夜 初級 19：30～20：30 中・上級 20：30～21：30
	↓	
	土	
ヨガ(スタジオ)	火金	13：00～13：50
バイポリン&ウォーク	月	12：30～13：30 (定員残り5名)
健康体操	木	13：15～14：15
アクアビクス	木	20：00～21：00
月会費(税込)	成人レギュラー	【月4回】 7,590円
	成人マスター	【レッスン無制限】 10,120円
	JSS部	【夜+土曜 昼】 7,590円
	ヨガセット	会費+3,850円
	バイポリンセット	会費+3,850円

ジュニア

曜日	対象	時間	月会費(税込)
水土	2歳半～5歳	14：15～15：00	【週1回】 7,700円
月	3歳～6歳	15：00～16：00	
↓	5歳～8歳	16：00～17：00	【週2回】 9,900円
		16：00～17：00	
土	7歳以上	17：00～18：00	

キッズ・プレキンダー

クラス	曜日	対象	時間	月会費(税込)
キッズ(親子での参加)	火木土	6ヶ月～4歳未満	10:15	6,050円
			10:45	
プレキンダー	火金	2歳～3歳(未就園児)	14：15～14：45	【週1回】 7,040円
				【週2回】 9,020円