

「浮力」

水中での体重は陸上の10分の1のため、膝や関節痛の方も安心して体を動かすことができます。

「抵抗」

水中では、すべての動きに負荷が生じ簡単な動きでも、カロリー消費を消費することができます。

「水温」

体温より低い水温が、カラダの体温低下防止させ、血管を収縮させたり、心臓の動きを活発にします。

「水圧」

水中は立っているだけで水圧を受け、自然に腹式呼吸をします。また全身の血液循環も良くなります。

こんな方におすすめです

腰痛・関節痛の方。
運動が苦手な方
むくみや、冷え性の方
肥満の方

自分に合わせてコースを選択。

楽しく健康維持しましょう！



リラックスした体づくりにスタジオプログラム

クラス	内 容
ヨガ(60分) 料金 4,844円(税込)	ポーズと呼吸で心と身体を鍛えます。
エアロビクス(45分) 会員様のみ利用可 無料	リズムに乗っているようなステップを踏み全身を動かします。
ストレッチ体操(30分) 会員様のみ利用可 無料	無理のない程度に柔軟体操を行います。



30~45分の教室
アクア倶楽部

クラス	内 容	強度
ゆったりリウーキング(30分)	プールの中を歩いて大変、慣れるまで。	弱
アクアダンス(30分)	音楽に合わせて、楽しくレッツダンシング！	
アクアシェイプ(30分)	全身ボディシェイプ目的に30分。	
アクアピクス(45分)	初めての方でも安心。ゆっくりの水中エアロ。	
ダンベルアクア(30分)	ダンベルを持ってプール内をジョギング。	
燃やせ脂肪(30分)	痩身目的に、腹筋周りを徹底的に鍛えます。	
スーパーエアロ(45分)	ダンスあり、ジョグあり、筋トレありのプログラム。	強

●料金／7,452円(税込)



初級・中級・上級の3クラス
成人水泳教室

●料金／月4回7,020円(税込)
月8回8,532円(税込)
回数無制限
10,044円(税込)



リラックス効果やシェイプアップに効果抜群
流水健康コース

超音波フローマシンのスクリュウから生み出される環状の気泡のマッサージ効果により、血流を良くし新陳代謝を活発にすることで、遊離脂肪酸を分解！生活習慣病の予防、また制御します。
●料金／月4回7,020円(税込) 月8回8,532円(税込)



自由に運動できる
フリーコース

フリーコースのみのご利用になります。
●料金／5,832円(税込)

大好評！

水中スティック運動

アクア★スティック★マジック

水中スティック運動

+

資格取得専門コーチが指導します!!
ひめトレエクササイズ

脳の活性化と
体のバランス機能
UP★

水中エクササイズに1本のオリジナルスティックを加えただけで、全身の筋肉の運動性がグッとUP★ふだん使われない筋肉まで使った全身運動が可能になります！また、スティックを握ることで脳の神経系の働きを活発にさせます。

HAPPY
BODYのために！

しなやかで弾力のある骨盤底筋群を取り戻すエクササイズです！
①良い姿勢 ②動きやすさ ③スタイルアップ



ココが違う！
ドイツ製の水中運動
専用スティックです

○背中が伸びる ○肩が軽い ○気分爽快
○若返り ○腰痛緩和 ○ストレス解消

対 象 中高年の方 月会費 5,940円(税込)
日 時 月・木 13:00~13:30 / 火・金 13:30~14:15

春の入会キャンペーン

キャンペーン期間▶4/28(木)まで

ジュニア
コース

入会金
¥0

スクールバック
キャップ
プレゼント！

大人
コース

入会金
¥0

初月
月会費

JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSS 所沢スイミングスクール

〒359-1125 所沢市南住吉13-1

電話番号 04-2922-6393

【営業時間】 月・木11:30~22:00/火・金10:00~22:00/水・土10:00~19:00(受付時間10:00~20:00)
【休 館 日】 日曜日・その他年間スケジュールによる

JSSホームページ <http://www.jss-group.co.jp> ジェイエスエス

検索