



# バイポリン&ウォーク

## 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する身体づくり(ボデメイク)を皆さんでやりましょう!

- 細胞の活性化
- 器器の働き向上
- 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

### ■ 授業時間 曜日・時間

火	13:15~14:00
---	-------------

### ■ 水中健康運動コース 曜日・時間

月・水・金	13:15~14:00
-------	-------------

### レッスンの流れ

- 13:00 スクール入館/検温・受付・血圧測定
- 13:15 レッスン開始
- 14:00 レッスン終了  
水着のままお風呂でポカポカ
- 14:15 着替え/スクール退館

### ■ 泳法レッスンコース

曜日・時間(体操10分間含む)

成人デイ	月・金	11:10~12:20
	水	13:00~14:10
成人ナイト	月・水・金	19:40~20:50

### 持ち物

水着・キャップ・タオル・飲み物

### ■ ご入会に必要なもの

- 入会金 2,200円(税込)
- 年会費 3,300円(税込)
- 初回月会費 5,720円(税込)
- 写真2枚(スナップ可)
- 印鑑
- ※年会費は修繕費・情報管理費としていただいております

### ■ 有料体験

500円(税込)  
※お一人様、一回まで



見学随時受付中!



バイポリン&ウォークの紹介

<https://www.jss-group.co.jp/blog/9899>

バイポリン&ウォーク

毎週火曜日 13:15~14:00

月会費 5,720円(税込)

JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

# JSSスイミングスクール富山



## TEL 076-491-3491



2023年10月1日施行