



4月より 導入 **無料体験会実施!** 詳しくはフロントまで

水中バイク 4月11日(月)・15日(金) 5月13日(金)・16日(月)
 水中トランポリン 4月18日(月)・22日(金) 5月20日(金)・23日(月)



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

水中バイク



水中トランポリン

●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

水中トランポリン

- | | |
|----------|--------|
| ストレス解消 | 免疫力アップ |
| 自律神経 | ダイエット |
| リラックス | 筋力向上 |
| 脳の活性化 | 不眠 |
| 年齢を問わない | 新陳代謝 |
| 負荷が少ない | 腰痛 |
| 風邪をひきにくい | 肩こり |

あなたの
その悩みに
スイミング
という選択肢。

大人クラス

泳ぎたい・泳げるようになりたい方

成人コース 顔つけからスタートして4泳法習得を目指します。初級・中上級と泳力に合わせたクラスがあるので、泳げなくても安心です。
 日時 月・木・金 10:30~11:30
 月・水・金 19:45~21:00

フリーコース あなたの予定に合わせて自由に泳いだり、歩きたい方にオススメです。指導員はつきません。ご利用時間はフロントにご確認ください。

ヨガコース 日時 水・金 13:00~14:00
 木 19:00~20:00

水中バイク&トランポリン

利用対象クラス

水中運動コース 水中を歩いたり走ったりしながら楽しく体を鍛えます。
 日時 月・金 9:45~10:30

JSS姿勢美人オリジナルプログラム

水中運動健康コース (65才以上) ゆったりのんびりと全身運動を行います。日常生活の健康向上を目的としたクラスです。
 日時 月・木 13:30~14:45

今なら入会金0円 初月月会費0円

4月・5月入会限定 詳しくはお問い合わせ下さい!

JSS 地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSS津山スイミングスクール

受付時間 月・金 10:00~20:00 / 水 11:00~20:00 / 木 10:00~19:00 / 土 9:00~18:30 休館日 火曜日・日曜日及びスクールスケジュールでの休館日

JSS津山

検索 カチッ



TEL 0868-23-1151

