

SPRING! SWIMMING! SPRING! SWIMMING!



新
プログラム

ドイツ生まれの魔法スティックを使った

アアアスティックマジックスタート!

JSSオリジナル

アアアスティックマジックエクササイズで変わる!

左右対称の水中運動で
肩こり解消

水中バランスを鍛えて
アンチエイジング
(老化防止)

効率的な
伝達神経の刺激

ドイツで開発されたバランススティックを水中で握りながら運動することによって、筋肉の運動性を高めたり、シナプソロジー(神経系)を若返らせたり、楽しみながら肩・腰・体幹を鍛えます。



大胸筋や腕、上半身の筋肉トレーニング



水の抵抗を利用した効果的な運動



普段あまり使わない体幹や腹筋運動に

始めてみませんか?
春の無料体験会!

4月18日(木) 12:45~13:30

22日(月) 10:45~11:30

24日(水) 20:00~20:45

5月9日(木) 開始!!
12:45~13:30

プログラム参加費

一般1ヶ月 **4,725円** (税込)

JSS長岡 長岡市水泳協会推薦 全日本スイミングクラブ協会会員

長岡スイミング&ヘルス <http://www.wash.co.jp/nss/>



受付時間 ■平日/10:30~19:00 | ■休館日/毎週日曜日、4/29~5/6

0258-35-0003

長岡市宮内町3400 ●長岡駅よりバスで13分、曙1丁目バス停・東宮内バス停で下車