

☆スイミング成人有料流水健康クラスご案内☆

【流水健康クラスとは】

- 流水マシンを使って、流水を浴びることで身体に負担をかけることなく、様々な機能向上とリラクゼーションを目指す、1レッスン40分間のクラスです。
- 流水マシン・・・1秒間に100万回の細かい波動（超音波）を発生させ、乱流を作り出すマシン。
超音波が体内に深く侵入し内臓運動を引き起こすことで、内臓機能向上に繋がります。

【効果】

腰痛改善効果

流水にあたることで受動運動がおこり、筋肉（インナーマッスル）まで強化でき、腰痛改善が期待できます。

温熱効果

細かい振動が身体を刺激し、血行促進に繋がります。さらに、運動をすることで、新陳代謝が高まります。

マッサージ効果

超音波が身体の深部まで侵入することで、手や機器のマッサージでは体験できない効果が体感できます。

リラックス効果

乱流による皮膚刺激が、脳に大量の刺激を与え、リラックス効果や爽快感が得られます。

身体の負担が少なく、安全性が高い運動で効果（機能改善、リラックス効果）を得られるのが、流水運動です。継続した運動で、さらなる効果が期待できます。

ぜひ、体感してみてください♪

【スケジュール】

曜日	時間	担当
火曜日	12:10~12:50	寺田
水曜日	12:10~12:50	富田
木曜日	12:10~12:50	富田
土曜日	13:10~13:50	佐々木

【料金】

		クラブ会員	一般（会員外）
事務手数料		事務手数料なし	3,300円
月会費	週1回コース	2,200円	6,600円
	週2回コース	3,300円	7,700円

※一般・規定外利用の方

入館時間はレッスンの30分前となります。

退館時間はレッスン終了後30分以内となります。

※振替について

当月スクールお休み分を2カ月先のクラスまで取得いただけます。

振替取得受付はレッスン希望日前日までとなります。

振替取得回数の制限はありません。（スクール運営上、変更の場合有り）

WEBからの振替取得の1回/月はお自身でご登録いただけます。

2回目以降/月の場合は、窓口またはお電話にて承ります。

例) 4月クラスお休み分

⇒ 6月クラス中までに取得可

4月29日分

⇒ レッスン参加希望日前日までに取得可

スクール期間は、スクールカレンダーに沿って運営いたしております。（裏面スクールカレンダー）ご自宅のカレンダーとは異なる場合がございます。予めご了承ください。

詳しくは、フロントまでお願いいたします。

2024年7月～9月クラス GG守谷茨城

ジョイフルアスレティッククラブ スイミングスクール 日程表

7月クラス	24日 (水)						
	水	木	金	土	日	月	火
1週目	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	2
2週目	3	4	5	6	7	休館日 8	9
3週目	10	11	12	13	14	15	16
4週目	17	18	19	20	21	22	23

各種届の提出期限: 7月23日(火)

8月クラス	火	水	木	金	土	日	月
	1週目	7/30	7/31	8/1	2	3	4
2週目	6	7	8	9	10	11	休館日 12
3週目	休館日 13	21	22	23	24	25	26
4週目	27	28	29	30	31	9/1	9/2

各種届の提出期限: 8月31日(土)

* 8/14(水)～/17(土)はスクールがございません

9月クラス	月	火	水	木	金	土	日
	1週目	2	3	4	5	6	7
2週目	休館日 9	10	11	12	13	14	15
3週目	16	17	18	19	20	21	22
4週目	23	24	25	26	27	28	29

各種届の提出期限: 9月29日(日)