

## <マシンジム>

有酸素運動・筋力トレーニングの器具があり、インストラクターが常駐して、運動をサポートします。



## <スタジオレッスン>

音楽に合わせた有酸素運動のシェイプアップ系から、ストレッチやヨガ等のリラックス系まで揃っています。

(詳しくはレッスンプログラム表を参照)



## <プール>

深さ1.1m 長さ25mの温水プールで7コース設置

平日	10:00~22:15	16:40~19:00は 子供レッスンの為使用できません。
土	11:00~19:45	
日 祝祭日	10:00~18:45	

※午前中は、コース制限、または利用できない時間があります。



## ★目的に合った特別有料レッスン★

流水ウォーキング (水中歩行運動)	月・水・金	9:00~10:00
いきいきクラブ※ <b>無料送迎</b> あり (65歳以上限定の水中運動)	火・金	10:00~11:00

**無料送迎バス**は、火、金曜日に運行します。

交通手段の心配はなし!

9時30分に志免桜丘郵便局あたりにお迎えに行き、10時に到着。プール、スタジオ、マシンジムでトレーニング。その後、お風呂で汗を流し、13時30分にジャパンエースを出発します。

**JASS** FITNESS CLUB JAPAN ACE SWIMMING SCHOOL  
ジャパンエース・スイミングスクール

TEL 092-936-2223

<http://homepage3.nifty.com/ksg-jass-shime/>

〒811-2202 粕屋郡志免町志免3丁目13-1

■営業時間 月~金/10:00~22:30 土/10:00~20:00 日・祝日/10:00~19:00 休館日/毎月末日



こちらからどうぞ