

いよいよ、9/17(火)よりスタート！！

# JSS オリジナル水中バイクプログラム

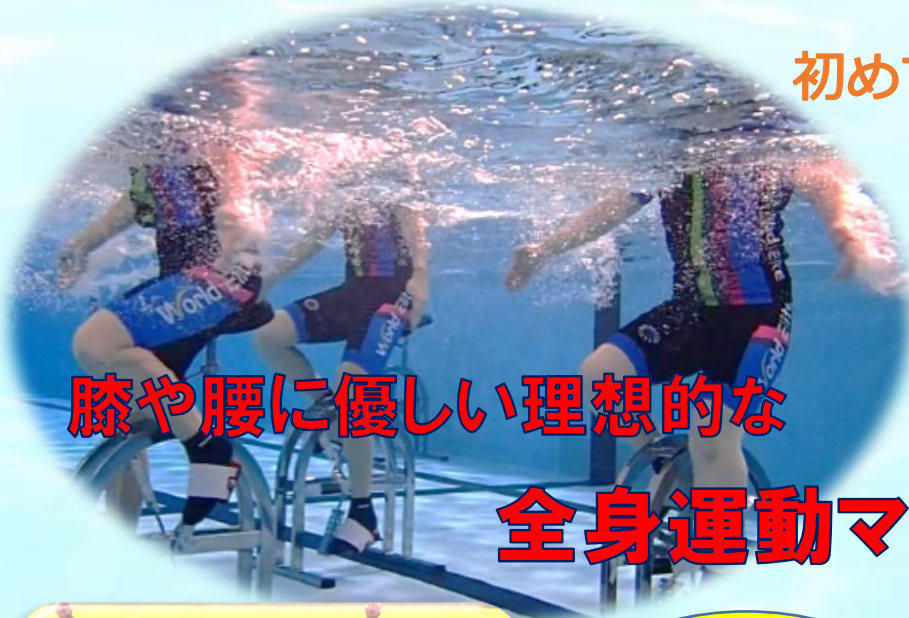
## J-パドルバイク体験会！！

(一輪車)

毎週火曜日 10:00～10:40

定員 10名様 (9月・10月はお一人1回)

初めてのの方が優先となります



QRコードで  
動画が  
見られます



膝や腰に優しい理想的な

### 全身運動マシン登場！！



水中でバランスを取ることで  
インナーマッスルを刺激！

一輪車に  
乗って良いこと  
たくさん♪



さらに腕全体も使って  
二の腕をキュッと引き締める！



音楽に合わせて楽しく♪



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ちくご

お問い合わせは ☎(0942)51-7088

