

♥ ついに待望の第2弾！もうすぐ新曲発表 ♥

# JSS オリジナル水中バイクプログラム

## J-パドルバイク！！

(一輪車)

毎週火曜日 10:00~10:40

定員 10名様 (先着順 チケットをお受け取り下さい)

膝や腰に優しい理想的な

### 全身運動マシン登場！！



一輪車に  
乗って良いこと  
たくさん♪

QRコードで  
動画が  
見られます



水の特性を活かして  
しっかりトレーニング



水中でバランスを取ることで  
インナーマッスルを刺激！



水温

水圧

抵抗

水流

浮力



音楽に合わせて楽しく♪  
腕全体も使って二の腕を  
キュッと引き締める！



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

