

♥ 待望の第2弾！ ついに新曲発表 ♥

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

