

# 泳げなくても自分のペースで大丈夫！ JSS ちくごの新プログラム



## 水中バイク(一輪車)・水中トランポリン・水中ウォーキング

を組み合わせることで膝や股関節に負担をかけずに足腰や体幹を鍛えていく  
30分間の水中運動です。《浮力・抵抗・水圧・水温》など水の4大パワーを活かして免疫力も高めていきます！！

## 【健康な毎日をいつまでも】



## 自分の足で一生歩く

## 健康づくりを始めてみませんか。

(足腰にやさしいプログラム)  
無料体験できます！

バイポリン&ウォーク  
2022年5月～ 毎週火曜日 午前10:00～10:40  
入会しやすい価格! 3,300(税込)円  
月会費

運動応援キャンペーン!!

好評につき  
期間延長

初回  
月会費

0 + 0  
円 入会金 円



JSS 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 TEL(0942)51-7088