

スイミングスクールですが。。

JSSシニアくらはぶは

プールには入りません！

陸上で行う運動教室



持参するもの

○動きやすい服装

○タオル

○水分補給できる飲み物

こんな効果が期待できます

運動を行う事で筋力が強くない

柔軟性や関節可動域も

高まります



- 筋肉や骨が丈夫になります
- 免疫力が向上します
- 判断力の低下を予防します
- ストレス解消・リラックス効果

イスを使う事で安全に運動ができます