

水中運動をはじめたい方オススメ！

泳がなくてもご参加できます！自分のペースで無理なく続ける運動です！

JSS ちくごで実施中



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膝、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
毎週火曜日 午前10:00~10:40
入会しやすい価格! 月会費 **3,300**円(税込)
別途燃料費 440円(税込)

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**円 + 入会金 **0**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

