

運動していませんか？

運動をしない ▶ すなわち筋力・体力の備えをしていない結果が、
このような《あるある》症状を引き起こします！



筋力
……



関節痛は日常茶飯事



風邪をひきやすい



痩せられない



階段の上り下りがつらい



疲れやすく倦怠感が取れない

体力
……



このような方のために！

New

バイポリン & ウォーク

紹介動画は
コチラ！



水中バイク



水中トランポリン



水中ウォーキング

足腰を元気にするJSSのオリジナルプログラム

日常生活はもちろん、旅行やスポーツなど何をするにも元気な足腰は大切です
いくつになってもシャキシャキ歩ける身体づくり(ボディメイク)を皆さんでやりましょう！

- 認知の働き向上
- むくみ解消
- 美肌効果
- リラックス効果
- 筋力強化
- 細胞の活性化
- 免疫機能の向上
- 関節可動域の向上
- ストレス解消



無理のない水中運動で
足腰を元気にしましょう！

Campaign!!

申し込み受付中！

バイポリン & ウォーク体験会

期日 火曜日 定員 10名
時間 10:00~10:40(40分レッスン) 対象 成人

参加費 **無料**

入会金 **無料**
+
初回月会費 **無料**

クラス概要

曜日 火曜日 定員 10名
時間 10:00~10:40
月会費 3,300円(税込)
別途燃料費440円(税込)

※記載の価格は全て税込です。



Instagram facebookあります!!

0942-51-7088

JSSスイミングスクールちくご 検索 スマホでチェック!
<https://www.jss-group.co.jp/chikugo/>

