

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

バイポリン&ウォーク

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



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

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!

4,070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



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

