

JSSオリジナルプログラム

バイポリン & ウォーク

無料体験会



水中バイク
トランポリン
ウォーキング



楽しく運動しよう！



- ✓ 運動不足解消
- ✓ 筋力強化
- ✓ 転倒予防 に期待できます

1月6日・13日・20日・27日

毎週火曜日 10:00 ~ 10:40