

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

7月7日・14日・21日・28日

毎週火曜日 10:00 ~ 10:40