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

11月10日・17日・24日

毎週火曜日　１０：００～１０：４０