

大人のための

# 水中運動

始めてみませんか？

JSSオリジナル

水中ウォーキング + 水中バイク + 水中ランポリン

- ・膝や腰の負担が少なくカロリー消費できます！
- ・1回のみワンコイン(500円)で体験できます！！
- ・時間 13:35~14:45(休憩10分間)

夏に向けて姿勢改善  
&  
ボディーシェイプ！！

火曜 アクアサーキット / 水曜・金曜 水中ウォーキング