

JSSオリジナル 水中ウォーキング

歩行美人 姿勢美人



- ★正しい姿勢で水中ウォーキングをすることで
普段よりも多くエネルギーを消費できます！
- ★使う筋肉の部位を意識することで筋肉への
刺激が高まりシェイプアップ効果が高まります！
- ★姿勢を気をつけ、意識し、改善
することで外見年齢が実年齢
よりも若々しく見えるように！



只今絶賛
歩行中!!

一緒に! 楽しく! ”健康寿命” ”歩行寿命”を延ばしましょう♪

★料金・時間帯★

18歳以上の方がご利用可能なコースです。

以下の時間帯・お値段でご利用頂けます。

☆月・木(ゆったりコース) 11:15~12:45☆

(体操11:15~11:45 練習11:45~12:30 フリータイム12:30~12:45)

☆土(肩こり・腰痛改善コース アクアキネシス) 12:00~13:15☆

(体操12:00~12:30 練習12:30~13:15 フリータイム13:15~13:25)

☆週1回コース ￥8,640

☆週2回コース ￥10,368