

JSSシニアくらぶ & 歩行測定 無料体験会

60歳からのイスを使った
運動教室

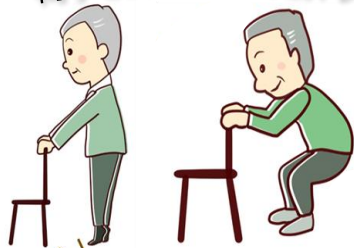
-歩行測定会-

いきいき！ハツラツ！
みんなで楽しく体操！

座って気持ちよくストレッチ



椅子を使ってしっかり筋トレ

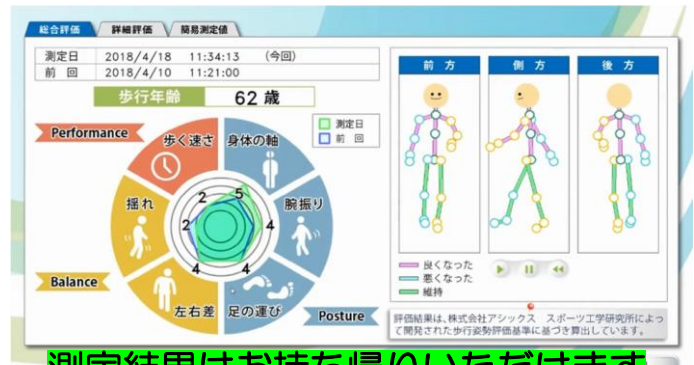


楽しく脳トレ



センサーに向かって歩くだけ！

歩行年齢や姿勢をチェック！



測定結果はお持ち帰りいただけます

8月25日(金)

10:15~12:00

お申込みはお電話でご予約ください



地域の健康づくりに貢献するJSSグループ

JSSスイミングスクール 瓢箪山
JSSフィットネスクラブ 瓢箪山

運営:株式会社ジェイエスエス(東証上場、証券コード6074)



〒579-8041 東大阪市喜里川町3-22

072-985-1212

スマホで
チェック!

ジェイエスエス瓢箪山 検索 <https://www.jss-group.co.jp/hyotanyama/>

【営業時間】月曜日~金曜日/10:00~21:45 土曜日~祝日/10:00~21:30 日曜日/10:00~18:00
【受付時間】月曜日~土曜日/10:00~20:30 日曜日/10:00~17:00 【休館日】火曜日



タイムテーブル

10:15～ お着換え、準備(動きやすい服装でお越しください)

10:30～ 歩行測定 (測定結果の用紙をお渡しします)

11:00～ JSSシニアクラブ (60分間イスを使った体操を行います)

12:00 体操終了 おつかれさまでした!



スイミングスクールですが。。

JSSシニアクラブは

プールには入りません!

陸上で行う運動教室

持参するもの

○動きやすい服装

○タオル

○水分補給できる飲み物



こんな効果が期待できます

運動を行う事で筋力が強くない

柔軟性や関節可動域も

高まります



- 筋肉や骨が丈夫になります
- 免疫力が向上します
- 判断力の低下を予防します
- ストレス解消・リラックス効果



イスを使う事で安全に運動ができます