

新・プログラム登場

一緒に楽しく頑張りましょう！
プールでお待ちしてます



担当 清水コーチ・岩本コーチ



成人コース

バイポリン&ウォーク

10 / 4 [水] 毎週水曜日 12時～12時45分
より開始！月会費4,070円（税込）



水中バイク

負担をかけずに膝関節や股関節をいっぱい動かし、なめらかな動きを目指しましょう！

水中トランポリン

上下運動で筋肉に刺激を与え、伸縮性のある筋肉を作っていきます。同時にバランス感覚も養っていきましょう！

水中で顔を付けずに運動できる

水中ウォーキング

陸上では難しい横歩きや後ろ歩き、などで、関節可動域を改善しましょう。また、関節の痛みの緩和や若々しい姿勢づくりを目指しましょう！

1日
無料体験
大募集



JSS姪浜スイミングスクール

福岡市西区姪浜1-3-14
Tel. 092-891-1330