

シニアのための 健康体づくり



担当の大山です。僕の元気を皆様へ届けます！

シニア 水中運動教室

身体を動かすのが苦手な方、運動継続が苦手な方必見！JSS守山新企画、期間限定の**シニア水中運動教室**を実施いたします。

水中トランポリンをメインにストレッチや水中ウォーキングを組み合わせたプログラム。水中ですから腰や膝への負担も軽減。運動が大切だとわかっているけどなかなかできない、続かない・・・こんな方こそ決められた期間に集中して受講する「**シニア水中運動教室**」です。

トランポリン5分の運動はランニング1Kmに相当すると言われております。そのため**短時間でも効果の高い**プログラムとなります。フレッシュな↑大山コーチと一緒に元気になりましょう！

～シニア 水中運動教室【第1期】～

時間：11:30～12:15（全8回フリー出席）

【対象】60歳以上推奨 定員8名

【料金】7,700円（税込）

持ち物 ○水着・水泳帽・バスタオル・水分補給など

日	月	火	水	木	金	土
	4/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	5/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18



↑レッスン日



↑休館日

お問合せ・申込予約はお電話で↓

JSS守山 電話052-797-9908