

シニアのための 健康体づくり 【第3期】



吉田が担当いたします。よろしくお願いいたします！

シニア水中運動教室

第1期、第2期に続き第3期**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れ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**」がお勧めです。

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。今回はヘッドコーチの吉田が担当させていただきます。

～シニア 水中運動教室【第3期】～

時間：11:15～12:00(45分) 全8回

【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
2/23	24	25	26	27	28	3/1
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


↑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