

4月から始まります！



# バイポリン& 水中ウォーククラス

JSSが今もっとも力を入れている  
バイポリンと水中ウォークの  
夢のコラボクラスです！



毎週水曜

10時10分～10時55分



月会費 3,300円 (税込)

現在開講中の水中トランポリンや  
バイクレッスンよりも**運動強度が低く**  
膝や腰に不安がある方にオススメです！  
トランポリンの跳ね返りにより  
姿勢の歪み調整やインナーマッスルが  
鍛えられます♪

膝、腰の痛み軽減に！

