

～バイク & トランポリン・ウォーキング無料体験会～

予定日：3月13日(日)受付開始10時50分 レッスン開始11時00分から
11時45分まで

JSSでの独自開発した水中バイクとトランポリンを使った運動で
普段の生活でよく使う筋肉や体の機能を陸上で行うよりも安全に
きたえることができます！

例えばジャンプを繰り返すことでバランスを取るための体幹を
強くすることが出来たり、下半身を全体的に強くすることで
つまずきの防止や階段の上り下りと言った普段の生活が安全で
快適に過ごせるようになっていき、体力の向上で免疫力アップ
にもつながります！！

一つ一つの動きを大体20～30秒行いゆっくり自分のペースで
動いていき、30分程動くので水筒を持参ください。

興味のある方は是非ご参加ください。連絡お待ちしております！

[TEL:087-866-5600](tel:087-866-5600)

持参品：水着、水泳キャップ、水筒（必要な方）

