

バイポリン&ウォーク

水中バイク+水中トランポリン+水中ウォーキング

足腰を元気にする JSSのオリジナルプログラム

3月7日（月）無料体験会

12:00~13:00

先着 10名限定

会員様
限定

無理のない・体に優しい水中運動で
動きのいい足腰を取り戻しましょう

受付開始 2月28日（月）

10:00~スタート

受付方法 フロントにて

●ヒザや股関節に負担をかけず体幹を鍛えられます
●転倒の心配はありません

●フィットネス効果+アンチエイジング効果
●自律神経のバランスを調整します

●陸では出来ない大きな歩幅で運動できます
●股関節等を緩め、関節周りの筋肉を鍛えます

細胞の活性化 臓器の働き向上 むくみ解消 美肌効果 免疫機能の向上 関節可動域の向上 ストレス解消 リラックス効果 筋力強化

バイポリン&ウォーク無料体験

参加申込月

月

会員番号	フリガナ	男女	電話番号	
	氏名			
生年月日（西暦）	年 月 日（ ）歳	緊急連絡先	様方	
住所	〒	備考欄		
泳力自己申告欄				
①初めて習う	⑥バタ足ができる () m			
②顔をつけられない	⑦クロールができる () m			
③顔をつけられる () 秒	⑧背泳ぎができる () m			
④潜れる () 秒	⑨平泳ぎができる () m			
⑤浮くことができる () 秒	⑩バタフライができる () m			
●水泳不適切の方● 眼病・腎臓・心臓・てんかん発作・その他伝染病などの疾患がある方は受講をお断りさせていただきます。				
●上記の事柄に相違なく、貴会規約に従うことを誓約の上、入会申込みいたします。 ●また、持病がある場合は併せて診断書を提出致します。				