

バイポリン&ウオーク

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

詳しくは
JSS立石 お知らせ
を検索下さい

4月11日(月) 18日(月) 25日(月)

無料体験会

ご不明な点がございましたら
お問い合わせください

**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**

時間 12:30~13:30

先着 10名限定



水中バイク

●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



水中トランポリン

●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



水中ウォーキング

●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

JSSスイミングスクール立石

TEL 03-3694-6905

受付時間/10:00~20:30

JSS立石

検索

QRコード



