

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

11月12月毎週月曜無料体験会

時間 12:30~13:30

泳げなくても自分のペースで大丈夫
プールは健康維持増進する為の楽しい場所です!

- 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

水中バイク

- 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

水中トランポリン

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

水中ウォーキング

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