

JSSスイミングスクール

Let's exercise!!

バイポリン & ウォーク

NEW

足腰を元気にする

JSSのオリジナルプログラム

日常生活はもちろん、旅行やスポーツなど何をするにも
元気な足腰は大切です。
いくつになってもシャキシャキ歩ける身体づくりを
皆さんでやりましょう！



水中バイク

JSS バイポリン&W



動画をチェック

YouTube



水中トランポリン



水中ウォーキング

地域の健康づくりに貢献するJSSグループ



JSS所沢スイミングスクール

【ご予約・お問い合わせはお電話より】

04-2922-6393

〒359-1125 埼玉県所沢市南住吉13-1

JSS所沢スイミングスクール

検索

<https://www.jss-group.co.jp/tokorozawa/>

JSS
オリジナル
プログラムを
ご紹介!



足腰を元気にするプログラム！

lesson
01



水中バイク

UnderwaterBike



- 💧 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

lesson
02



水中トランポリン

UnderwaterTrampoline



- 💧 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

lesson
03



水中ウォーキング

UnderwaterWalking



- 💧 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



自分のペースで
運動ができる！

プラス効果を体験してみてください！

関節に優しい

元気に動ける体作り

リラックス効果

むくみ・ストレス解消

美肌効果

全国に80スクール！ 100万人の実績！

 **JSS CORPORATION**



このような方におすすめ！

- ☐ 関節痛は日常茶飯事
- ☐ 階段の上り下りがつらい
- ☐ 痩せられない
- ☐ 疲れやすく倦怠感が取れない
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ 身体が重たく感じる

水中バイクでは・・・

膝や股関節を滑らかに動かせることを目指します！



水中トランポリンでは・・・

下半身の筋力アップ！ バランス感覚の向上を目指します！



水中ウォーキングでは・・・

関節可動域の向上、姿勢改善を目指します！



バイポリン &ウォーク

プログラムの流れ

☐ **ウォーミングアップ (5分~10分)**



☐ **メインセット (2~3セット行います)**

1ラウンド Aグループ 水中バイク 2分間
 Bグループ 水中トランポリン



2ラウンド Aグループ 水中トランポリン 2分間
 Bグループ 水中バイク



3ラウンド 水中ウォーキング 2分間



☐ **クールダウン (5分)**

