

バイポリン&ウォークで 元気な足腰を(^^)/

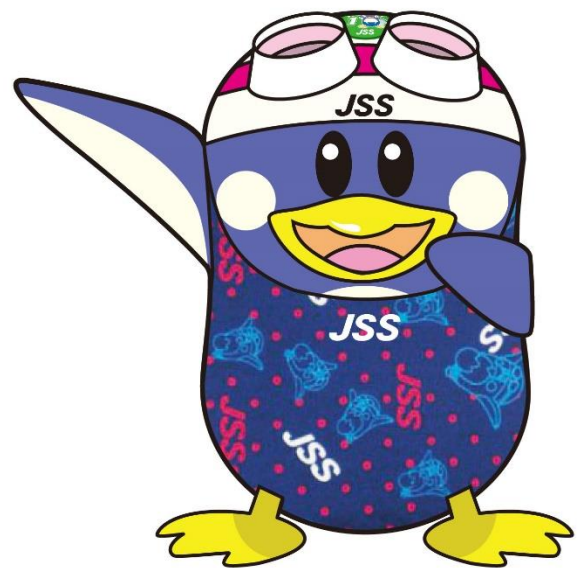
水中バイクで
膝の動きを
なめらかに☆



トランポリン
で下半身の
筋力を強化☆



ウォーキング
で関節の動き
を柔軟に☆



レッスン時間 : 金曜日 13:30~14:15
JSSスイミングスクールとなみ