

バイポリン&ウォーク

クラス：水曜日または金曜日の週1回コース

時間：11：00～11：30

金額：3,850円（税込）

定員：水曜日10名、金曜日10名

5月～スタート！

新プログラム立ち上げにより

4月は無料の体験会を行います！！

日程：4月20日（水）、22日（金）

時間：11：00～11：30

定員：水曜日10名、金曜日10名

まずは、フロントかお電話にて予約受付中！！先着順となります。



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オリジナルプログラムです！！



- ・ヒザ関節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



- ・陸ではでき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

動きのいい足腰を取り戻しましょう！！

まずは、無料体験会お待ちしております！！

JSS宇都宮スイミングスクール

〒321-0121 宇都宮市雀宮町445

TEL 028-655-2251