

「膝が痛い!!」「腰が痛い!!」でお悩みの方、是非ご入会ください。

膝・腰 機能改善 水中運動スクール

会員募集!!



日常の動作をよりスムーズに行うために、機能向上・機能改善を目的とした水中運動スクールです。プールで行うので、足腰に負担を掛けずに無理なくトレーニングができます。

泳げなくても大丈夫!!!
水の中は足腰の負担がかからない!!!
認定資格を持ったスタッフが
担当するから安心!!!

チェックしよう!

思い当たることはありませんか?

- 膝が痛くて階段の昇り降りが辛い
- 腰が痛くて日常生活もままならない
- 肩こりがひどい
- 洋服や靴下の着脱がしづらくなった
- よく転ぶようになった

■ クラス

曜日	時間	定員	担当	月会費
月曜クラス	10:30~11:30 (60分)	各10名	島崎	各7,920円 (税込)
火曜クラス	12:15~13:15 (60分)		松島	
水曜クラス	14:10~15:10 (60分)		遠藤	

- おやすみした際は、お振替えが可能です。
- お振替えは事前のご予約が必要となります。