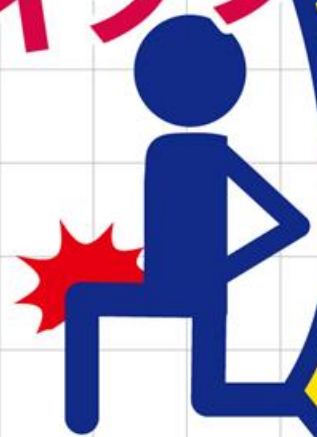


イタタタタッ



**膝
腰**

ダル〜い

かんたん
水中運動で
スカッと
ラク〜になる!

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つらい
- ☐ 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



泳げなくても
大丈夫!

水の中は
足腰の負担が
かからない

認定資格をもった
スタッフが担当
するから安心

膝・腰 機能改善 水中運動スクール

曜日	時間	担当	定員	月会費
水曜クラス	13:00~14:00(60分)	小林	10名	9,790円
木曜クラス	12:00~13:00(60分)	鷺野		

※2026年10月~

継続でこんな効果が!!

★足腰の筋力アップ、歩行がスムーズに! 階段の昇降が楽に!

★バランス能力向上で、ケガの予防に!

体験随時受付中! お気軽にお問合せください!!