

40歳から始める 水中エイジングケア

アクアリメイクボディ

スクールメンバー募集!!

火・金曜日
12:15~13:00
土曜日
13:45~14:30

スクールのみ

6,000円 / 週1回 (月4回)

8,000円 / 週2回 (月8回)

クラブ会員併用

3,000円 / 週1回 (月4回)

5,000円 / 週2回 (月8回)

ご入会時に別途、入会金5,000円・年登録料4,000円
が必要となります。

※クラブ会員と併用の方は、年登録料は免除となります。

担当インストラクター



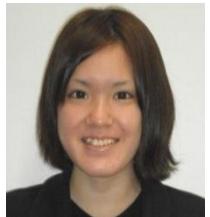
尾崎

担当：(火)



原田

担当：(金)



高橋

担当：(土)

NAS アクセラビィ認定指導者

★体験レッスン★

まずは体験してみませんか？

体験料 1,000円 ※おひとり様1回限りとなります。

料金の表記は、全て消費税別となります。

水の中で、楽しく・気持ちよく。癒されながらカラダを整える。

毎回のレッスンで
カラダにやさしい
5つのアプローチ

呼吸体操



深呼吸に合わせて全身をやさしく動かす新感覚のリラクセス体操です。

セラピーウォーキング



美しい姿勢を意識しながら歩く、水中ウォーキングです。

バランスエクササイズ



バランスリングを両腕に付けて、様々なバランス運動をおこないます。

骨盤&肩甲骨リセット



骨盤&肩甲骨の動きをスムーズにして、カラダのゆがみを正常な状態へ導きます。

セルフマッサージ



自宅のお風呂などでもできるセルフマッサージで足のコンディションを整えます。