

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!!

毎週火曜日
10:30~11:30

会員 3,000円(税別)/月4回

一般 6,000円(税別)/月4回

担当インストラクター
NASアクアセラピー認定指導者



山根 由美



高木 統

まずは体験してみませんか?

一般の方はご入会時に別途、入会金 3,000円(消費税別)
年登録料 3,000円(消費税別)が必要となります

★無料体験会開催★

7/31・8/7(火)・21(火)・28(火)

※お一人様 1回限りとなります

【新規開講 特別入会特典】

先着 10名様限定!!

入会金 3,000円、初年度年登録料 3,000円 ⇒ 無料

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ックス体操です。

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。