

大人の習い事 新登場!!

水の中で、からだ生まれ変わる。

# アクアリメイクボディ

“水の中”だからこそ...  
リメイクできる  
3つのポイント。

**からだの芯から  
筋肉を整える**  
フワフワとした水の中で、  
様々なバランス動作を行い、  
インナーマッスルを無理なく鍛えます。  
筋肉のコルセットで腰を  
しっかりガードします。

**美しい  
姿勢づくり**

水の中は、体重が軽くなり全身の  
筋肉がほぐれやすくなります。  
肩甲骨・骨盤の動きを良くし、  
背骨ラインを美しく  
整えます。

**心とからだを  
リラックス**

温かい水の温度と圧力によって、  
自然に呼吸が深くなり心が  
リラックスします。  
呼吸体操でさらに  
リラックス効果を高めます。

## あなたの姿勢、崩れていませんか？

日々の何気ない習慣が、知らず知らずのうちに美しい姿勢を崩しています。

長時間パソコンに向かう

座ったときに足を組む

運動不足

同じ側の肩にばかり  
バッグをかけてしまう



猫背



反り腰



左右の肩の高さが違う

姿勢が  
崩れると▶

- ① 肩・腰・ひざなどへの体重の負担が大きくなります
- ② 全身の血流が悪くなります

姿勢の崩れは美容と健康のトラブルの原因に!

肩こり

腰の痛み

膝の痛み

むくみ

冷え性

ストレス

そこで誕生!

## アクアリメイクボディ

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  
調整します。



### 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。

開講日時: 毎週火曜 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

運動が不慣れな方でもOK!!初回体験受付中!!  
お申込み & お問い合わせはフロントまで!!