

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

★体験レッスン受付中★
体験料：1,100円!

体験までの流れ

- ①フロントまたは電話でお問い合わせ下さい
- ②レッスン体験日を決定
- ③体験料お支払（当日でもOk!）
- ④レッスンお時間5分前程にプールサイドへお越しください。
- ⑤レッスン時間は1時間ですが、お客様の体調に合わせ無理なく参加いただけます。

クラブ併用 6,380円(税込)/月 4回
一般価格 8,580円(税込)/月 4回

※一般の方は入会時に入会金2,200円、
年登録料4,400円が別途必要となります。

開催日：金曜日10:15～11:15

★NASアクアセラピー認定指導者



戸井幸子コーチ

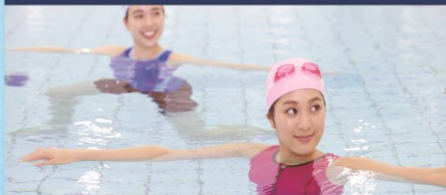
JPSA中級パラスポーツ指導員取得
W.A.P.T水中運動療法士取得



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



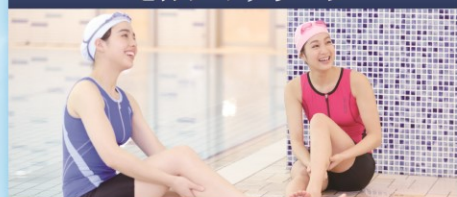
バランスリングを両腕に付けて、様々なバランス運動をおこないます。

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。