

アクアリメイクボディ

～水中エイジングケア～

歩幅が狭くなっていませんか？ 猫背になっていませんか？
つまづきやすくなっていませんか？

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

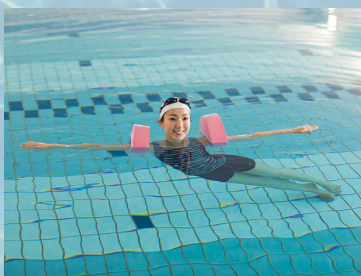
バランスリングを両腕に付けて、様々なバランス運動をおこないます。

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。



担当：戸井 幸子

JPSA中級バラスポーツ指導員取得
W.A.P.T水中運動療法士取得

開催日時：月曜日13：30～14：30

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。

体験レッスン受付中 体験料1,000円（税込）