

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

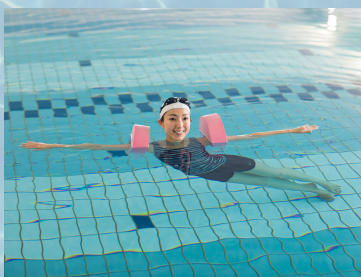
バランスリングを両腕に付けて、
様々なバランス運動をおこないます。

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）