

水の中で、からだ生まれ変わる。

# アクアリメイクボディ

肩こり  
改善

腰痛  
予防

むくみ  
改善

ダイエット

etc...

姿勢がキレイになると、  
生き方が変わる?!

プールがはじめてでも  
3つの安心

安心1

泳げなくても  
大丈夫!

顔を水につけたり、  
泳ぐことはありませんので、  
プール初めてでも  
安心です。



安心2

カジュアル  
水着でOK!

肌の露出が少ない  
アクアリメイク水着で  
スタイルを  
カバーできます。



安心3

あったか温水プールで  
オールシーズン快適!

季節に関係なく、  
心地よい水温で  
レッスンできます。



毎回のレッスンで  
カラダにやさしい5つのアプローチ

1

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。



2

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。



4

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。



3

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。



5

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。



無料体験会受付中

お一人様一回限り

体験 **無料**

レッスン体験のご予約・ご不明な点などございましたらお気軽にお問合せ下さい。

西友道ノ尾店 立体駐車場棟(当店屋上別棟) 2階

【営業時間】※毎週月曜日休館

火~土曜 10:00~22:30

日・祝日 11:00~21:00

無料体験会開催日時

火曜日 12:30~13:30

木曜日 19:15~20:15

土曜日 12:10~13:10

☎095-855-2033

SPORTS CLUB **NAS**