

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。

浮力効果！ 体幹インナーマッスを 活性！

ふわふわとした水の中で、様々なバランス運動を行うことにより体幹(腹筋、背筋など)のインナーマッスルに刺激を加えます。しっかりとした体幹を手に入れることにより常に腰をやさしくガードすることが可能となります。

癒し...心と体の リラックスを実感 できます。

水圧により血行が促進される為、肩こりや腰痛、膝痛などの予防に効果が期待できます。心地よい水の感触と呼吸法でさらに心と体をリラックスした状態へ誘います。

美しい きれいな姿勢

水のPOWERにより体全体の筋肉をほぐしていきます。普段あまり意識して動かさない「肩甲骨」「骨盤」の動きを改善し美しい「背骨ライン」に導きます。

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

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
アクア用水着で
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。



レッスンの開催日時

土曜日 12:30~13:30

無料体験会受付中

お一人様一回限り

体験 無料

※事前にご予約をお願いいたします。

お気軽にご参加ください。