

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。

**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。

**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。

## 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

そこで誕生!

## アクアリメイクボディ

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。

## 体験受付中

まずは体験してみませんか?

体験

会員

**無料**

一般

1,100円

※お一人様1回限りとなります。

※無料体験期間はスタッフまでお問い合わせください。

## 通常クラス募集中

■水曜クラス 11:30~12:15(45分)

■金曜クラス 13:00~13:45(45分)

【受講料】

会員

**3,630** 円/月4回

一般

8,030 円/月4回

インストラクター



市野瀬 治美

表記価格は全て消費税込みです。

お申込み&お問い合わせはフロントまで

