

心と体にやさしいから  
はじめての方でも安心！

### 1 体への負担が少ないから安心！

水中に肩まで浸かると体重が 1/10 に。  
関節への負担が少ないので、陸上での動きで痛みのある方にもおすすめです。

### 2 マイペースで OK だから安心！

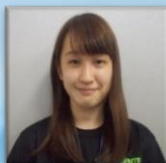
水中での強度はご自身のペースに合わせることができるので、体力に自信のない方でも安心です。

### 3 専門インストラクターだから安心！

NAS 認定のアクアセラピーインストラクターが丁寧に指導いたします。(各曜日 2 名体制)



馬場



若山



市村

アクアリメイクボディ

検索

水の中でからだ生まれ変わる。



## 成人スクールのご案内

週 1 回、60 分間のグループレッスン  
スロークササイズが中心です

クラスは **月 金** 自由に選べます！  
月 2 回まで曜日振替も OK！

ひと月単位でのお休みも OK！

時間	回数	受講料
10:30~11:30	月 4 回	3,000 円 (一般: 6,000 円)

※月の途中からスタートする場合は、週割りが適用されます。  
※ひと月単位でお休みする場合は、休室の届けが必要です。  
※一般の方は、別途入会金 (3,000 円) および年登録料 (3,000 円) が必要です。金額は全て消費税別です。

## スクール受講生の特典

**特典 1** 毎年 1 回、**体組成計の無料測定 & 無料カウンセリング**

※初回はご入会時、以降は在籍 1 年毎となります。

**特典 2** ショップ内のプール用品が  
いつでも **15%OFF**

※一部対象外の商品がございます



スポーツクラブ NAS 瀬谷

☎ 045 - 459 - 9551

水の中でからだ生まれ変わる

# アクアリメイクボディ

## 成人スクール

50 歳からのエイジングケアに

SPORTS CLUB **NAS**

「今」と「未来」の健康のために...

# アクアリメイクボディ

水の中でからだ生まれ変わる。

『アクアリメイクボディ』は、肩こりや腰痛などをはじめとする関節痛の予防のために開発された NAS オリジナルのアクアプログラムです。水の特性（浮力、抵抗、水圧、水温）を利用し、「水の中だからこそ。」のアプローチで関節痛の主な原因である「姿勢」改善を目指します。

「姿勢が変わる」と...

こころもからだも、元気に。美しく。

しなやかで柔軟な体に♪

日常生活が楽に。動きやすく  
バランス感覚アップ！  
転倒予防・ケガ予防



血流アップ！

冷え・むくみ解消  
免疫力アップ！  
美容にも Good！



美しい姿勢

猫背・反り腰などの予防  
O脚・外反母趾などの予防  
お腹も背中もスッキリ！  
筋バランスが整う！



脳の活性化！

集中力アップ  
認知症予防



脂肪燃焼！

太りにくい体質に  
くびれボディ  
メタボ予防



筋力アップ！

インナーマッスル強化  
足腰強化・体幹安定  
口コモ予防  
寝たきり予防



リラクゼーション♪

ぐっすり眠れる！  
疲労回復・ストレス解消  
心の安定、プラス思考

