

水の中で、からだ生まれ変わる。

アクアリメイクボディ

只今体験会受付中！

無理なく楽しくカラダづくり！

クラス

◆レッスンは週1回月4回となります。クラスを下記からお選びください

木曜クラス 10:15~11:15

金曜クラス 10:15~11:15

受講料 (消費税別)

会員 3,300 円

一般 7,000 円

担当インストラクター



木曜日：下田 玲子
NAS アクアリメイクボディ
認定指導者



金曜日：戸井 幸子
NAS アクアリメイクボディ
認定指導者

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。

◆お申込み & お問い合わせはフロントまで

スポーツクラブNAS志木
048-473-5518