

# 40歳から始める 水中エイジングケア

## アクアリメイクボディ

### ★体験レッスン受付中★

ご入会時クーポンご利用で0円!

※クーポン記載の有効期限がございます。

※通常体験料→1,100円!

### 体験までの流れ

- ①フロントまたは電話でお問い合わせください
- ②レッスン体験日を決定
- ③体験料お支払（当日でもOk!）
- ④レッスンお時間10分前程にプールカウンターへお越しください。
- ⑤レッスン時間は1時間となりますが、お客様それぞれの体調に合わせ無理なく参加できます。

### 会員様価格

★3,300円(税込)/月4回

4,400円(税込)/月5回

※基本の曜日4回+他曜日1回

一般価格6,600円(税込)/月4回

※一般の方は入会時に入会金4,400円、  
年登録料4,400円が必要です。

水曜日  
10:30~11:30

金曜日  
13:00~14:00



窪



美馬



海野



棚田



美馬

★all NASアキアセラピー認定指導者

水の中で、楽しく・気持ちよく。癒されながらカラダを整える。

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クセス体操です。

#### 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。