

アクアリメイク ボディ

体力に自信のない方でも大丈夫。

無理なく体を動かし続けるプログラムです。体力も自信もつき、レッスン後は心地良い疲労感に包まれます。

①関節痛の予防効果

水中ウォーキングで肩や腰、股関節などを気持ち良くほぐします。血行が促進され関節痛の予防効果が期待できます。

②関節に負担のかからない体力づくり

浮き具を使用するなど、楽しみながら知らず知らずのうちに体力がつき、姿勢の改善に導きます。

③日常生活の向上

正しい膝の曲げ伸ばしや、足腰に負担のかからない座り立ちの水中練習を行います。



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。



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。

■クラス 金 曜 13:00 ~ 14:00

■料金 ・会員 4,400 円/月4回

・一般 9,350 円/月4回

※一般は入会時に入会金 4,400 円・年登録料 4,400 円
が必要です。

★体験レッスン受付中 1,100 円※1回限り

NASアクアセラピー認定指導者



海野

スポーツクラブNAS戸塚

☎045-869-6381

(記載料金は全て税込となります)