

～週1回からの運動習慣のおすすめ～

水中腰痛・関節痛クラスの紹介



【1時間レッスンの流れ】



陸上でのストレッチ^{20分}⇒水中ストレッチ^{20分}⇒
泳法レッスン^{10分}⇒水中マッサージ^{10分}

【クラス日時】

水・土/12:00～13:00

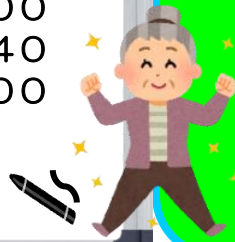
火・木/19:40～20:40

土/18:00～19:00

【月会費】

週1回/7, 020円(4回)

週2回/9, 396円(8回)



腰が痛い…、膝が痛い…など、
関節痛の改善ができます!!

フールで「健やかな心」と
「動かしやすい身体づくり」を
目指しましょう!



あなたの体は
どのタイプ??
自分の体を知
りましょう!!



正常



猫背



反り腰



フラット
バック



スウェイ
バック

どうして腰痛になるのかしら??

同じ姿勢を長時間続けている時

ストレスがたまってイライラが続いた時

気温差が大きくなった時

重い荷物を持ち上げた時

体重が増えた時など

↑こんな...↑状況

に備えて、コンディショニングの良い状態を
腰痛クラスで作らしましょう!!



備えあれば、憂いなし♥