

意識して動くことで身体がどんどん変わる！！

アクアキネシス®

30分+20分のクラスです。 + ゆったり流水

ご自身の体調に合わせて選択してください。

九州最大級大型流水プールで、身体の気持ちよい場所に流水をあてリラックスをします。同時にボール、ビート板、パドビーなどの道具を使いながら肩こり、腰痛、膝痛に対して水の特性を最大限に活かしながらスムーズな身体作りを目指します。身体の痛いところではなく、今動かせるところをしっかりと動かしながら、陸上生活でも身体が楽になるように導きます。



★こんな方にオススメです★

★楽しく楽に健康になりたい方

※ご自分の身体の動きやくせを理解して、
楽に動けるようになりたい方

※肩・腰・膝に違和感があり、動かしにくい方

※水中体操で身体のケアをしたい方