

JSSオリジナルプログラム

アクアスティックマジック

棒を握ったり、はなしたいで脳の活性化、姿勢改善、心も身体も元気に！！を目指します。
肩周り、お腹周り、お尻、足をしっかり動かしたい、ストレッチすることで身体がスッキリします。



水中運動用の棒。
ドイツで使われています。

運動不足やストレス解消をはじめ、肩や腰などの身体全体のコリをほぐし、体力の若返りシェイプアップなどさまざまな効果が期待できます。

痩せる！ではなく、引き締める♪

背中のお肉・二の腕フルフル・お腹まわりの
気になる部分がスッキリ♪

自分の身体と向き合って動く！が大事、(*°▽°*)/

続けることで効果が出ます！

《だれでも簡単！棒を使った水中運動》



気持ちよく伸びる～



姿勢スッキリ～！！



しっかり動く！！