

腰痛に効果ありです！

ウォーターリセットクラス

(アクアキネシス+水中ウォーク) 開催中

■アクアキネシスとは？■

水中で行う身体機能向上の為にアクアプログラムです。

重力が軽減された不安定な水中環境の中で、筋肉や結合組織の強張りをほぐし、関節可動域を改善し、バランスよく筋出力を上げ、身体全体の動きを効率的にするプログラムです。

15年間のヨーロッパ研修の中から生み出された水中機能改善体操です。

アクアキネシスの効果



- 不良姿勢（猫背、反り腰など）の改善
- 痛みの軽減（医師の運動許可が必要）
- 加齢による筋力、柔軟性の低下予防
- バランス機能の向上
- 動作能力の向上 など

- 高齢者には・・・転倒予防、認知機能向上
- 中高世代には・・・ロコモティブシンドロームの予防
- 産後ママには・・・産後の身体の調子を整える
- 働き盛りの人には・・・仕事のストレスからくる不定愁訴の改善
など



腰痛にお悩みの方や、ますます健康になりたい方！
水中で楽しく機能改善しませんか？
是非ご参加下さい♪

【水・土曜日 12:30～13:45】 開催中



体験クラスもございます。詳細はフロントにお問い合わせ下さい。