

# らくらくアクア

ひとりじゃなかなか運動できないけど  
みんなで動けば怖くない♪

アクアビクスは水の特性(浮力・水圧・抵抗・水温)を利用した  
個人に適した安全で効率良い運動です。

簡単な動きを中心に音楽に合わせて全身を動かします。  
陸上では出来ない動きも水中では出来るかも!!  
楽しくカラダを動かしたい方にオススメです。

初めての方でも気軽にご参加いただけます♪

毎週 **月曜日**

\* 休館日は除く・月4回

10:30~11:00 (30分間)

参加費 **500円**

\* 別途、入館料は頂戴いたします \*

2F シェイププール にて

定員 12名 予約制

(定員でなければ当日でもOK)



# 膝・腰・肩痛改善!! 水中ウォーク

ちょっとした運動で。。。  
痛かったところが帰るときには楽になる♪

アクアビクスは水の特長(浮力・水圧・抵抗・水温)を利用した個人に適した安全で効率良い運動です。

ウォーキングを中心にカラダの機能改善を目的としてウォーキング中心にストレッチや筋力運動を取り入れながらゆっくりと行います。

どこか痛みのある方や運動が苦手な方も  
安心してご参加いただけます♪

毎週 **火曜日**

\* 休館日は除く

14:00~14:45 (45分間)

参加費 750円

\* 別途、入館料は頂戴いたします \*

2F シェイププールにて

定員 12名 予約制

(定員でなければ当日でもOK)



朝の

# ソフトヨガ

朝一番のヨガは良いことばかり♪

一日の始まりはとても大切。

朝、カラダを動かすことでカラダが目覚め、代謝もアップ。

ヨガは呼吸も深めてくれて効果的。

運動しなきゃ、ダイエットしたい・・・

健康のために何かしたい・・・

そう思っている方・・・ハードな運動は要りません。

日常生活がエクササイズに早変わり。

カラダがスッキリ、ココロもスッキリ、

カラダにいいこと、ちょっとはじめてみませんか？

**毎週 水曜日** \* 休館日は除く

**9:45~10:30** (45分間)

**参加費 750円**

\* 別途、入館料は頂戴いたします \*

**B1F レストランサロンにて**

**定員 12名 予約制**

(定員でなければ当日でもOK)



# ダイエット アクアウォーク

ダイエットは続けることが大切です!!  
あなたにあったダイエットをみつけましょう♪

水中運動は水の特長(浮力・水圧・抵抗・水温)を利用した  
個人に適した安全で効率良い運動です。

みなさんに効果的なダイエットはそれぞれ違うものです。  
音楽に合わせてウォーキングを中心に楽しくカラダを動かしながら  
みなさんに必要なダイエット法を一緒にみつけていきます。

どなたでも気軽にご参加いただけます♪

毎週 **水曜日**

\* 休館日は除く

15:00~15:30 (30分間)

参加費 500円

\* 別途、入館料は頂戴いたします \*

2F シェイププールにて

定員 12名 予約制

(定員でなければ当日でもOK)



# シェイプアップ アクア

気になるところはありますか？  
あるんです!! という方は是非どうぞ♪

アクアビクスは水の特性(浮力・水圧・抵抗・水温)を利用した個人に適した安全で効率良い運動です。

日常生活であまり動かさない部分を動かします。  
脂肪燃焼を促し全身はもちろん腕・お腹など  
気になる部分の引き締めにも効果的です。

どなたでも気軽にご参加いただけます♪

毎週 **木曜日**

\* 休館日は除く

19:30~20:00 (30分間)

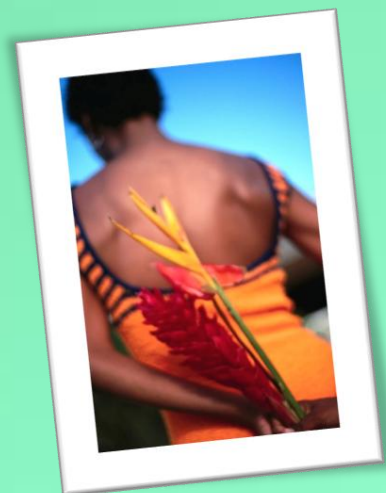
参加費 **500円**

\* 別途、入館料は頂戴いたします \*

2F シェイププールにて

定員 12名 予約制

(定員でなければ当日でもOK)



# カラダすっきり アクア

デトックス効果も期待できます!!  
すっきりしたい方にオススメです♪

アクアビクスは水の特性(浮力・水圧・抵抗・水温)を利用した個人に適した安全で効率良い運動です。

音楽に合わせてカラダを動かし血流を良くして代謝を促していきます。水中ならではの動きで気持ちよくカラダを動かし、むくみなども改善していくことですっきりします。

どなたでも気軽にご参加いただけます♪

毎週 **金** 曜日

\* 休館日は除く・月4回

11:30~12:00 (30分間)

参加費 500円

\* 別途、入館料は頂戴いたします \*

2F シェイププールにて

定員 12名 予約制

(定員でなければ当日でもOK)



女性限定

# 美カラダ・ダイエット プライベートレッスン

『ダイエット』の語源はギリシャ語の『生活様式・生き方』に由来します。

今のみなさんのカラダは、みなさんの生活スタイルが作り上げたもの。  
プロにデザインしてもらったカラダを維持するのもあなた自身です。

『ダイエット』は自然で生活の一部にすることが大切です。  
日々の生活にも取り入れやすい 効果的な『ダイエット』の  
エクササイズやセルフケアをお伝えしサポートさせていただきます。



あきらめてしまう前にもう一度、自分らしい美しいカラダを育ててみませんか？

## 担当インストラクター 柴田 景子

ダイエットlesson・ヨガ・アクアビクスインストラクター。  
栄養士資格や長年のスポーツクラブ勤務で培った観察力と  
経験を活かしダイエットライフアドバイザーとして活動。

### \* 料金 \*

【1名】 30分 3,000円 45分 4,500円 60分 6,000円

【2名】 45分 6,000円 60分 8,000円 (2名様分の料金となります)

\* 入館料は別途頂戴いたします

### \* 場所 \*

4F ボディケアコーナー / 2F シェイププール

\* ご希望の場所で行います

### \* 初回カウンセリング \*

初回のみ、レッスン前に15分、目標などのお話をお聴きかせください

\* 料金には含まれておりません

## \* 完全予約制 \*

くわしくはフロントまでお問い合わせください