

| レッスン | 内容 | 効果 |
|------------------|--|------------------------------|
| 体調改善☆ 背骨ストレッチ | 日常生活で疲労して硬くなった背骨周辺の筋肉を直径 15cm、長さ 1m の『ストレッチポール』に寝た状態で芯から暖めます。背骨の本来あるべき自然なカーブを取り戻し心身の様々な症状の緩和に効果的です。 | リラックス 肩こり・腰痛改善 体調改善 など |
| 歪みリセット！ ピラティス | 骨格、筋肉のバランス改善体操で心身をリセットし、リンパを流した後、体幹のインナーマッスルを使う『ピラティス』を行います。ウエストスッキリ、美脚、姿勢改善、ストレス解消など、どんな方にも効果があります。 | シェイプアップ 代謝アップ リラックス |
| スカッと！ エアロ | 軽快な音楽にのって、楽しく動いて『スカッと！』しませんか！？有酸素運動の効果で、脂肪燃焼、心肺持久力向上、代謝アップ、シェイプアップ、健康増進の効果が期待できます。メタボ解消にも最適です。 | 脂肪燃焼 シェイプアップ ストレス解消 |
| はつらつ♪ 健康体操 | 動きにくくなった筋肉、関節をやさしくほぐし、椅子に座った運動などで、腰や膝に負担をかけずに健康づくりや筋力アップの運動を行います。どんな方でも楽しく運動できます。元気アップで若返りましょう！ | 運動不足解消 膝痛、腰痛改善 運動機能改善 |

持ち物・・・『スカッと！エアロ』のみ上靴が必要になります。

動きやすい服装、水分補給用の飲み物、タオルなど。

定員・・・各 30 名まで（予約が必要です）

参加対象・・・16 歳以上



6月2・3週目は無料体験！！

**4週目以降より、継続的にレッスンを開催！！
是非、この機会に無料体験へご参加ください。**

お得なチケットキャンペーンも行います☆

詳しくは左面をご覧ください。

※無料体験以降、参加するにはチケット購入又は、
水夢館マスター会員への入会が必要となります。

※不明な点がありましたら、水夢館までお問い合わせください

☎0162-23-8100