

# 8月より新導入! アクア 新プログラム

SPORTS SPA  
ATHLIE

## ▼ アクアシエイプサーキット

30分で水の抵抗を使いながらの筋コンディショニングと水中ウォークを組み合わせでおこないます。

プールでカラダをひきしめたい方にオススメです!

◆日曜日 16:00~16:30 担当 柳澤

◆月曜日 21:15~21:45 担当 富宿

◆水曜日 14:00~14:30 担当 田中



## ▼ アクアコンディショニング

15分で水の特徴を活かし、カラダをほぐしていきます。ヌードルやボールを使用し、肩こり、腰痛、関節の可動域改善にととても有効です!ぜひ、プールでのウォームアップ、クールダウンにご活用ください!!

◆日曜日 16:35~16:50 担当 柳澤

◆月曜日 15:15~15:30 担当 富宿