

# マジックフローター

【2009年9月～新コース開設中！！】

成人会員様(特に50歳以上の方)向けの新プログラムを9月より開設します！！

月会費 6300円(税込み)

1ヶ月に12回利用できます。(1回あたり525円)

利用曜日 月・水・木 12:00～13:10(退館14:00)

今回の新プログラムは……

主に肩こり、腰痛、ひざ痛の改善・予防を目的としております。

マジックフローターという浮具を両手首、両足首、腰に装着します。

通常の水中運動よりも、浮力を強調した状態をつくりだし、

軽い負荷の関節可動域拡大のための運動をおこないます。

その効果は……

水中運動では、普段重力と戦っている筋肉を浮力によって解放します。

普段あまり使用しない筋肉を鍛えることで関節そのものを安定させます。

例えば、腰痛、肩痛、膝痛、股関節痛などの改善のための効果が期待できます。

さらに……

この新プログラムでは、水に顔をつけたり、潜ったりすることはありません。  
水が苦手な方でも簡単に水圧、水中で浮力を利用して運動ができます。

新コース開設に伴い、「マジックフローターコース」の体験・イベントをおこないます。

【体験】 無料体験 定員増に伴いレッスン無料体験を実施します。

11月より各曜日のレッスン最大2名まで体験を受け付けます。  
お一人様一回限りとなります。

詳細は043-256-1135にお問い合わせ下さい。