

# イタタタッ ダル〜い 膝 腰

泳げなくても大丈夫!

水の中は足腰の負担がかからない

認定資格をもったスタッフが担当するから安心

## かんたん水中運動でスカッとラク〜になる!



### チェックしよう!

思い当たることはありませんか?

- 膝が痛くて階段の昇り降りが辛い
- 腰が痛くて日常生活もままならない
- 肩こりがひどい
- 洋服や靴下の着脱がしづらくなった
- よく転ぶようになった

### 参加者の声

参加されてみていかがですか?



79歳・女性/ルネサンス赤羽 (月)(水)(土)週3回 在籍期間:約3年7ヶ月(44ヶ月)

なにしろマッサージやお灸に通わなくなったのよ。行かなくても平気なの。身体は軽くなるし、いいわよ。あと家庭的な雰囲気がいいわね。少人数だし先生が一人ずつ丁寧に見てくださるから。

日常の動作を  
今よりも、  
もっとスムーズ  
にする

# 膝・腰機能改善水中運動スクール

膝、腰に不安のある方、プールは強い味方です。  
年のせいだからとあきらめないで!  
まずは週1回からはじめてみませんか?

担当

松原 法子  
インストラクター

【資格内容】  
・健康運動指導士  
・ミズノ認定機能改善資格



### スクールの流れ

1期12レッスン  
(週1回・3ヶ月)

初回 (60分)

オリエンテーション + 水中エクササイズ体験  
フィールド査定

4種類の運動能力チェックとカウンセリングで現状を把握し、運動を開始します。

2回目~12回目

1レッスン 20分/レッスン前問診  
60分 40分/水中エクササイズ

レッスン前問診にそって、ご自身のできる運動から行います。無理なく継続でき、効果が期待できます。

効果測定

フィールド査定

4種類の運動能力チェックで3ヶ月の継続結果を確認します。

クラス  
開講日

火曜日 13:00~14:00  
木曜日 11:00~12:00

月会費

一般 7,370円/月4回  
会員 5,170円/月4回

※2019年10月以降の料金価格となります

体験会随時受付中

毎週火曜日・木曜日

受講料金:0円

※お一人様1回まで 担当:松原 法子インストラクター