

参加者募集!

～硬く張り詰めた心や体をしなやかに変え、無理のない自然な動きに整える～

水中リラクゼーション (Ai Chi アイチ)

手脚・体幹をバランスよく使い

ゆったりと流れるような動きと

深い呼吸を合わせた水中運動

効果

関節可動域の改善

呼吸の安定

身体能力の向上

日時 1月14日(土)・1月25日(水)
14:00～14:20(20分間)

場所 クアハウスかけゆ 温泉プール

受講料 無料(別途、施設利用料が必要です。)

担当:久田 アクアセラピー/AiChiインストラクター
(米国アクアセラピー&リハビリ研究所認定)

ストレスや緊張、マスク生活などで呼吸が浅くなっていませんか?
深い呼吸に合わせて動きます。心身の緊張を解きほぐしましょう。
プール初心者にもおすすめです!

問い合わせ 上田市鹿教湯健康センタークアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131