

## 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 2月6日(月)・2月19日(日)  
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