

水中機能改善プログラム

ア ク ア
A Q R I A R
アクア 六甲 アイランド アンチエイジング リハビリ

リックルで人気のR I A R (リアル) に
水中バージョンができました！！

月別で様々な介護予防、機能改善プログラムを展開。
運動初心者から更なる機能改善を目指す方。
お医者様にプールを進められた方。にもってこいの内容です。
水は足腰に負担をかけず、自分で強度を変えられ
とても効率よく運動ができます。



水の素晴らしい力を利用して健康生活へ！！

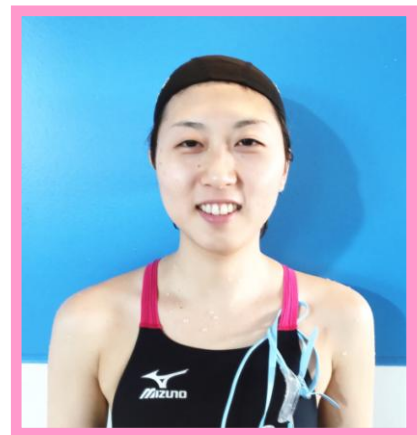
金曜日

12:15～13:00(月4回)

参加費【会員:2,700円(税込)】
【会員外:6,480円(税込)】

毎月定員4名

65歳以上限定



担当:弘田

各種プール指導資格取得
リックルにて水泳指導
アクアピクス
水中ウォーキング各種指導中

● こんな方に最適 ●

- ➡ 肩や膝、腰等に疲れや痛みがあり、動かすのがしんどい方
- ➡ 陸では歩いたり、運動したりするのが億劫な方
- ➡ 日常生活の動きをスムーズにしたい方
- ➡ お医者様にプールをすすめられた方



少人数だから1人1人に合わせた指導を致します！！

4月分のお申込みは3月1日(水)から♪

お問い合わせは弘田まで

FITNESS
COMMUNITY **Ricl**
078-857-2000