

# Nao-Bics!

NEW

## 「ナオ-ビクス」

☆簡単シンプル! アクアビクス!

土曜日: 隔週12:20~



ビーチバレーも!?

### □ シンプルな動きで気軽にエクササイズ

初めての方でも簡単にできる、わかりやすい動きばかり!

複雑なステップや難しい動作はありません。

自分のペースで無理なく進められるので、運動が苦手な方でも安心。

### □ 腰・膝にやさしい水中運動

水中では体重が軽く感じられるため、腰や膝への負担がぐっと軽減されます。

関節に不安がある方もリラックスしてご参加いただけます。

### □ 気持ちよくリフレッシュ!

水の抵抗を活かしながら運動することで、全身をバランスよく鍛えられるだけでなく、心もスッキリ。

# アクアバースト



運動はこれ1本で十分！？

☆爽快感と高カロリー消費を一度に体験！

キックボクシングの動きを取り入れたこのレッスンは：

1. 水中の抵抗を活かした全身運動。
2. 水中運動で効率よくカロリーを消費。  
(30分で約450キロカロリー！)
3. 水の浮力で関節に優しく、膝や腰に不安がある方も安心。
4. リズミカルな動きと爽快感な達成感で、心も体もリフレッシュ！
5. 初心者から上級者まで、自分のペースで楽しめます。

アクアバースト30分 (450kcal) は、以下のような運動量に匹敵します：

- ご飯2杯分(150g×2)
- 45分間のジョギング
- 1時間のスタジオレッスン

**これ1本で、充実のワークアウトを実現！**

忙しいあなたも、楽しく効率よく動ける「アクアバースト」で、  
新しい自分に出会いましょう！



来てネ!!

水曜日：10:20～

土曜日：隔週12:00～