

# 流水メンバーレッスン

流水メンバーレッスンとは？

1レッスン **30分間**  
**500円**で  
流水を浴びることができます！

どんな効果があるんですか？

腰痛改善効果

腰の痛みがある時は、  
流水を浴びると痛みが  
軽減されます。

流水にあたることで受動運動がおり、  
筋肉（インナーマッスル）まで強化で  
き、腰痛改善が期待できます。

温熱効果

身体がぽかぽか  
してぐっすり眠れます

細かい振動が身体を刺激し、血行促進に繋が  
ります。さらに、運動をすることで、新陳  
代謝が高まります。



1秒間に100万回の  
波動を起こして  
乱流を作りだす  
驚きのマシン♪

マッサージ効果

マッサージされている  
ようで気持ちがいい♪

超音波が身体の深部まで侵入  
することで、手や機器のマッ  
サージでは体験できない効果が  
体験できます。  
人に触られるのが苦手な方！！  
人に触られず、流水の力でマッ  
サージ効果が得られます。

リラックス効果

マッサージされている  
ようで気持ちがいい♪

乱流による皮膚刺激が、脳に  
大量の刺激を与え、リラック  
ス効果や爽快感が得られます。

曜日：日曜日

時間：15：00～15：30



担当

くりはら  
栗原

あきこ  
暁子

2017年4月クラス				2017年5月クラス			
9日	16日	23日	30日	7日	14日	21日	28日

ご不明な点はスイミングスタッフ、または、フロントスタッフまでお問い合わせください。