

夏本番！快適な環境で運動しましょう

8/2～8/31 アクアビクス短期会員募集中！

この時期はやっぱりプールでしょう！水の中で揺くとスッカリ♪

「楽しいから続けられる♪」と参加者の声、声
音楽に合わせて♪ストレス解消！シェイプアップ！

☆詳しくは裏面をご覧ください!!

“アクアビクス”ってどんな運動？

アクア(水)とエアロビクス(有酸素運動)を合わせた和製英語で、軽快な音楽にあわせながら、手で水をかいたり足でキックしたり、水の抵抗を負荷にして行う水中運動です。

●陸上のエアロビクスと違うところは・・・？音楽が少しゆっくりめなこと(お水の抵抗があるから)、多少音楽にあってなくても自分のペースで動けること、(水の中に入って動くので周りとは合ってなくても気にならないし、安全)何より**水の抵抗により、陸上よりも高い消費カロリーが得られること!!**つまり、**シェイプアップ効果の高いエクササイズである**ということなのです。



水の抵抗は大きな負荷に！

たくさん動きたい人は力強く、ちょっと楽に動きたい人は優しく動くことで、自分に合った負荷に調節できます。

水の浮力は体にやさしい！

胸までつかると体重が10分の1に！膝や腰などの関節への負担が少なく動けます。



そのお姿を拝見し、話を聞いたところ、お友達のがんばる姿が、自分のがんばりになっているとのことでした。アクアビクスに参加するようになったのも、以前から「プールはいいよ!」と誘われていたからだそうです。この年齢になって水着を着るとは思わなかった、しかも水に入ったのも初めてだったと、今のお姿からは思いもよらない言葉でした。

現在、楽しみながらがんばって週3～4日のNAP生活を過ごされている笑顔の朗らかな会員様です。
入会当初は週1回の陸上エクササイズのみのご利用でしたが、少しずつ参加するレッスンが増え、今ではアクアビクスに週3回参加をされるほどになりました。

(吉田在住 Mさん 70代・女性・クラブ会員歴8年)

お友達の頑張りが自分のパワーに！

運動の苦手意識を克服！
また、楽しんで動いているうちに「私には、運動なんてできない!」という思い込みがなくなつたそうです。体力もつき、特に日常使わない上半身をおもいきり動かせるのがいい!と身体への効果も感じていらつしやいます。お友達の泳ぐ姿がご自分のパワーとなり、ご自身で楽しむことが、継続につながり、心も身体も喜んでいる様子がとても伝わってきました。

そしてアクアビクスについての感想をお聞きすると、とにかく「楽しい!」とおっしゃっていました。アクアビクスでは明るい音楽にのって動きますが、号令だけで動くのだけとは違い、リズムにあわせて動くのが、楽しいとのことでした。



継続の秘訣
まずはやってみる
そして実感する!

プールでのプログラムでは、年代も、目的も、効果の感じ方も十人十色。それぞれのライフスタイルにあわせて、皆さん楽しみながら、続けられています。

生活の一部に運動をとり入れる・・・理想の姿ですね。

なかなか継続が難しい中(経験のある方は多いのでは!?)、継続できる秘訣は!?

といいますと、まずは、やってみる!そして実感する!にかぎります。レッスンに参加してみると、あつという間に時間も過ぎ、そこから楽しみ&効果がついてきます♪(水の

力で肩こり・腰痛もスッキリ!)

レッスン前後のお客様との会話や、レッスンでのお客様の变化を私たちインストラクターも楽しみに、レッスンをさせていただいております。この夏もアクアビクスを通じて、より多くの出会いがあることを楽しみに待っております。

(アクアビクス担当・成人部門主任・石光裕見子)

一回無料体験もできますよー!

★お申込み・お問い合わせは★

スポーツクラブNAP
山口市黒川 2307-2

TEL (083) 932-1717

受付時間 火曜～金曜 10:00～22:00 土曜 10:00～21:00 日曜 10:00～18:00 月曜休館

ホームページは
「山口市 NAP」で検索

参加者の多くが、減量効果・ストレス発散効果を実感！

薄着になると…気になるのはお腹まわりやお尻まわり！もう少しなんとかしたいけど、ダイエットはチャレンジしてもいつも続かなくて…そんなあなたに朗報です！楽しくて自然と続けられるアクアエクササイズ（プールプログラム）を紹介します。試してみたい方は、お得な特典がついた短期会員どうぞ!!

老若男女、誰でも楽しめるプログラムです！



《レッスン参加者の声》

☆楽しくて！スッキリ！

参加者の多くが**減量効果・ストレス発散効果**が期待できると答えられたプログラムです！

- 上半身をたくさん使うので**肩こり解消**できます！
- お水の中で思いっきり動くと**ストレス解消**になります！
- 陸上より足腰にかかる**負担が少なく**飛んだり跳ねたりできるのが**快感**！
- 自分のペースに運動強度を合わせながら動けるので**安心**！
- 泳げなくても、顔をつけなくても**プールを楽しめます**！

思いっきり動けて楽しい!!アクアビクスでこの夏は本気でスッキリボディを目指そう！

入会金不要！1ヶ月短期会員募集！申込み〆切8月1日（水）

《アクアビクス短期会員》～8月短期会員～



期 間 8月2日（木）～8月31日（火）

時 間 あさ（火・木・金）11：00～11：30（※午前クラスは8/2～8/10の間、子ども夏休み短期教室開催の為時間変更あり）
ひる（土） 11：45～12：15
よる（火・木） 20：30～21：00

参加費 デイ会員（あさ・ひる利用可） 3,000円（税込3,240円）定員5名
ナイト会員（よるのみ利用可） 2,000円（税込2,160円）定員5名
フリー会員（全時間帯利用可） 4,000円（税込4,320円）定員5名

1ヶ月の短期会員会費です。
会員区分のアクアビクス
参加し放題！

特 典 ①アクアビクスの前後30分（プール・サウナ）の自由利用ができます。
②期間中、日曜日のファミリータイム（13：00～18：00）に、ご本人・ご家族ともに1回＝ひとり540円（税込）でプール利用ができます。



アクアダンスで思いっきりストレス解消しましょう！

（火）よる（木）あさ（土）ひる
担当：石光裕見子



元気いっぱいレッスンを楽しんでください！

（木）よる担当：中村さゆり



楽しい音楽に合わせて、しっかり動いていきましょう！

（火）あさ担当：松野恵子



やさしく、丁寧にお教えます。一緒に楽しみましょう！

（金）あさ担当：藤井美帆

まずはお電話ください！ **(083) 932-1717** スポーツクラブNAP 山口市黒川 2307-2
HPアドレス <http://spc-nap.co.jp/> (山口市 NAP) で検索を！