

スポーツクラブ **NAP**

水中ウォーキング教室



このような方々に最適な教室です

- 腰・肩・首・膝などの痛みにお悩みの方
- 生活習慣病予防や肥満解消をされたい方
- 骨折などのリハビリで筋肉をつけたい方
- なんとなくカラダがだるいという方
- 運動は苦手だが足腰が弱るのは防ぎたいと思われる方

TEL : 083-932-1717

水はやさしい魔法のようなアイテム！

その秘密は、「水の4大特性」と言われるものにあります。
まずは、この4大特性を知っていただきたいと思います♪

NAPの水中ウォーキングは水の特性を生かして
筋肉や免疫力アップを促すプログラムです！

浮力

まあ嬉しい♪水の中なら走れるわ！

浮力で体重が軽くなり、高齢の方でも楽にジョギングできます！

抵抗

進まない～！だから筋肉できるのです♪

水の密度は空気の800倍！身体を支えてもくれ、鍛えてもくれる！

水圧

心臓へ戻る血流増やします♪

第二の心臓とされるふくらはぎを押し、心臓の負担を軽くします！

水温

負けなぞ！自分で体温上げるんだ！

人が持つ防御反応は、自分の力で体温を上げ消費カロリーもアップ！



スタートは基本の前
歩きで水慣れを♪

あらゆる筋肉を動か
す20種類の動き！

ビート板を使って
腰をストレッチ♪



ストレス発散を目的とした童心
に戻るはしゃぎのメニューは、ち
よびりキツイことも楽しくでき
るので、体力がつかます！



最後は自分のカラダにしっかりと
意識を傾けて体調を把握しなが
ら、ゆっくりした呼吸とストレッチ
で、気持ちよ～く伸びます♪

水中には、まだまだたくさんの効果と可能性が
是非、この効能を体験してみてください！！



帰りはカラダがスッキリ！！
お時間のある方は、茶話会で情報交換を♪

「水中ウォーキング教室」短期会員募集中！

入会金不要！

☆朝のコース 毎週水曜日 9:30~10:10

☆50才代から80才代の方が楽しんでいます☆
9名様ご参加可能です！

☆昼のコース 毎週金曜日 13:40~14:20

☆40才代から80才代の方が楽しんでいます☆
8名様ご参加可能です！

☆夜のコース 毎週水曜日 20:30~21:10

☆50才代から70才代の方が楽しんでいます☆
10名様ご参加可能です！

各コース

※欠席時、他の2つのコースへの振替も可能です

月額4,000円 (税込4,320円) 初回到保険料600円(非課税)と燃料費432円(税込)が
必要となります。

※保険料は1年更新です

NAP
SPORTS CLUB
山口市黒川 2307-2
TEL 083-932-1717

NAPなら安心して継続できるので、
成果につながります。
詳しくは裏面をご覧ください！

