

短期集中！夏までに体を絞ろう！

5月・6月

アクアビクス短期会員募集中！

この時期はやっぱり
屋内プールでしょう！
花粉も雨も
気にならない♪

「楽しいから続けられる♪」と参加者の声！ 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!!

ウエスト周りがスリキ リした！

(平川在住Hさん・20代・女
性・クラブ会員歴6ヶ月)

「特にお気に入りの動きは
カラダを左右にねじる動作。」
この動きは、ウエスト周りの
シェイプアップに特に効果的
な動きです。水の抵抗を受け
るので、意外とキツイ！でも
気持ち良いと実感して頂けま
す。

参加するとスリキ リ！ストレス解消・肩 こり解消！

(大歳在住Hさん・50代・女
性・クラブ会員歴10ヶ月)

「水の中で動く、体がス
リキリします！今日も来て良
かった」血流が良くなり、肩
こりの解消とともに、気分も
スリキリ、笑顔で帰って行か
れます。

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の参
加者は、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い



(アクアビクス担当・
成人部門主任・石光裕見子)

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!
とありますが、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、あっという間
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
リキリ！)**レッスン前後のお
客様との会話や、レッスンで
のお客様の変化を私たちがイ
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。

“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で心地よい
- 水中運動は、周りを気にせず自分のペースで動ける
- 水温の効果により、**陸上よりも高いエネルギー消費が得られる**
- 水の抵抗により高い**シェイプアップ効果が得られる**
- 浮力が働き、膝や腰への負担が少ない



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。



★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！

夏に向けて薄着になっていくと…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！！

ウォーキングよりも楽しい！



《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！！アクアビクスで夏までにスッキリボディを目指そう！

入会金不要！2ヶ月短期会員募集！申込み〆切5月11日（土）

《アクアビクス短期会員》～2ヶ月短期会員～

期間 5月7日（火）～6月29日（土）

時間 あさ（火・木・金）11：00～11：30

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） 6,480円（税込）/2ヶ月 定員5名

ナイト会員（よるのみ利用可） 4,320円（税込）/2ヶ月 定員5名

フリー会員（全時間帯利用可） 8,640円（税込）/2ヶ月 定員5名

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、会員特典として、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。



2ヶ月の短期会員です。
アクアビクス
参加し放題！



（火）よる（木）あさ（土）ひる
担当：石光裕見子

アクアダンスで思いっきりストレス解消しましょう！



（木）よる担当：中村さゆり

元気いっぱいレッスンを楽しんでください！



（火）（金）あさ担当：松野恵子

楽しい音楽に合わせて、しっかり動いていきましょう！

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！ ※5/3(金)～5/6(月)はGW休館日です