

暑い夏はプールで、
すっきりBODYを目指しましょう！

7月・8月

アクアビクス短期会員募集中！

この時期はやっぱり
屋内プールです！
暑い夏でも
快適に運動を♪

「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!!

ウエスト周りがスッキ
リした！

(平川在住Hさん・20代・女
性・クラブ会員歴6ヶ月)

「アクアビクス」の動きは
カチカチと硬い動作。こ
この動きは「ウエスト周り」の
シェイプアップに特効薬
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。

参加するとスッキ
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
ッキリします！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
スッキリ、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
或人郭明主任・石岸裕子)

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
みも効果がついてきます♪
水のなかで肩こり・腰痛もス
ッキリ！レッスン前後のお
客様の会話や、レッスンで
ストラクチャーも楽しみ、レ
ッスンをさせてください
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水を蹴ったり、
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にめで心地よい
- 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、薄着になると…気になるのは、二の腕・お腹まわり・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합니다。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、**飛び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! 申込み必切 7月13日(土)

《アクアビクス短期会員》～2ヶ月短期会員～

期間 7月2日(火)～8月31日(土) ※期間途中からの参加もご相談ください。
時間 あさ(火・木・金) 10:00～11:30 ※子ども夏休み短期教室開催中は11:40～12:10
 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(13:00～17:30)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!



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



元気いっぱいの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)(金)あさ担当:松野恵子

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://spcnap.co.jp/> (山口市 NAP) で検索を!