

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)
「ウエスト周りの動きはカチカチで右側の動作。」この動きは「ウエスト周りのシェイプアップは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した。」

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合わせて、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



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!?!
「続きます」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、レッスンでのストラクチャーも楽しみ、レッスンをさせてください。お待ちしております。
(アクアビクス担当 或人 郭 明 主 任 ・ 石 岸 裕 子)

“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）をご紹介します。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!