

スポーツクラブ **NAP**

泳げなくても平気！  
水に顔がつけられ  
なくても大丈夫！！

# 水中ウォーキング教室



みんな大好き♪ビーチバレーでストレス発散！

**インナーマッスル  
は裏切らない！**

水の中は陸上と違ってフラフラします。  
フラフラしないように歩くことで、  
インナーマッスル（骨に近い筋肉）  
を鍛えます！

**無料体験お気軽に！**

TEL : 083-932-1717

## だから私たちは継続しています！（お客様の声）

### 長年通った整体にさようなら～♪

頻繁に整体に行っていました。姿勢に気をつけて歩くことと水の効果のおかげで今は通っていません。なので、経済効果もバッチリです！

継続歴 12年 平川在住 72才HTさん  
継続歴 5年 吉敷在住 61才KSさん

### 毎日の肩こりさようなら～♪

以前はひどい肩こりに毎日悩まされてきました。今は、血液が気持ちよく流れてる！と実感でき、教室の後2日間は肩こりを感じません！

継続歴 12年 平川在住 72才FTさん

### 首の痛みにさようなら～♪

教室に入ったきっかけは、首痛に悩んでいたこと、知り合いがいたからです。アドバイスに従い楽しみながら水中で歩き、今は首痛が100%なくなりました！

継続歴 7年 大歳在住 57才KSさん

### 全身のだるさにさようなら～♪

仕事のせいか血液循環が悪いせいか、とにかくいつもだるく足がむくんでいました。教室を休むと1週間だるさが続くので、めったなことでは休まずに通っています！

継続歴 14年 平川在住 56才RFさん

### すっかり元気になりました♪

80才を過ぎて病気がちで気分も滅入っていましたが、友人に勧められ通っているうち、どんどん元気になり、杖を忘れて帰ったこともあります！水はととても心地よいです！

継続歴 5か月 平川在住 87才NKさん

### 複雑骨折から復活♪

70代半ば、陸上トレーニングを始めて調子が良かった頃に階段でつまづき複雑骨折…。気分も落ち込みましたがリハビリに最適な水中にシフトして、歩けるようになりました！

継続歴 5年 大歳在住 83才KTさん

### 冷え症が軽くなりました～♪

最初は水が冷たくて震えますが、歩きながら動きや効果を意識していると、全く気にならなくなり、プール後は体がポカポカし、冷え症もすっかり軽くなりました！

継続歴 10年 大歳在住 56才KMさん  
継続歴 8年 大歳在住 59才RKさん  
継続歴 6年 鑄銭司在住 63才ASさん

### 続けていると膝痛がない♪

若い時、スキーで痛めた膝が痛くなり、水中が良いと聞いて始めました。すっかり良くなった頃、家の都合で数か月休んだらまた痛くなり、水中の良さを再認識しました！

継続歴 9年 大歳在住 55才TTさん

### 腰痛に有効だとわかった♪

6年続けていましたが、足を滑らせ骨折したので半年休んでいました。また通い始めたら、痛かった腰がすっかり良くなり、腰痛改善効果があることに今更ながら驚きました！

継続歴 9年 平川在住 80才HTさん

## 初めての方も安心してお越しください！私たちがサポート致します！



松本 真佐美

朝・昼・夜の全教室を担当しています。水中ウォーキング教室に関わり始めてから、正座ができるようになった、腰痛が改善した、首痛が軽くなった、整体に通わなくなった、という声をたくさんいただきます。「水」という環境の素晴らしさ、あらゆる筋肉をほぐし鍛える構成プログラムの必要性を実感しています。「水」は「カラダ」もほぐし、それ以上に「ココロ」をほぐします。心身をのびやかに解放しつつ、正しい姿勢にこだわって歩く教室を是非、体験してみてください！



松野 恵子



中村 めぐみ

私達もお手伝いしています！是非、一緒に楽しく歩きましょう♪



山口市黒川 2307-2

ご質問だけでも大歓迎！お気軽にお電話ください！

# 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

NAP 山口市

検索

