

快適な環境で運動できます！

6月・7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！
ストレス解消
しましょう♪

「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)

「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。

**気分スッキリ！肩こ
り解消！**

(大歳在住Hさん・50代・女
性)

「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
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!
と聞いてみると、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&効果がついてきます♪
**(水の力で肩こり・腰痛もス
ッキリ!)**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。

(アクアビクス担当・
成人部門主任・石光裕見子)

“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、引き締め効果・ストレス発散効果を実感！

だんだん薄着の季節になっていくと、身体のたるみが気になりだします。最近の運動不足をなんとかしたい！そんな方は、楽しくて自然と続けられるアクアビクス（プールで音楽に合わせて、跳んだり跳ねたり、踊ったり・・・）がおすすめ！

試してみたい方は、お得な特典がついた短期会員どうぞ!!

自粛、自粛で溜めがちなストレス、ウイルス対策の次亜塩素消毒のプールでの水中運動は、筋肉を優しくほぐし、最適なストレス発散環境です。



《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 ストレス解消・運動不足解消!

入会金不要! 2ヶ月短期会員募集! 申込み〆切 6月6日(土)

《アクアビクス短期会員》～2ヶ月短期会員～

期間 6月2日(火)～7月31日(金) ※期間途中からの参加もご相談ください。

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) 6,600円(税込)/2ヶ月 定員5名

ナイト会員(よるのみ利用可) 4,400円(税込)/2ヶ月 定員5名

フリー会員(全時間帯利用可) 8,800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550円(税込)でプール利用ができます。



2ヶ月の短期会員です。
アクアビクスクラスに
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://spc-nap.co.jp/> (山口市 NAP) で検索を!

1回無料体験もできます!