

スポーツクラブ **NAP** 医師もびっくり！ 山口ではNAPだけの

水中ウォーキング教室

音楽が誘います
頭を真直にして
身体への心の集中
水中の快適感
童心に戻った遊びで発散、
腹から笑える解放感
レッスン後の茶話会での
同好仲間の語らい
自分らしさの再発見

音楽に合わせて♪ゆっくり大きく気持ちよく、
呼吸法も取り入れながら、効果的に
筋肉や関節を動かす 40 分のプログラムです☆彡



スタートは基本の前
歩きで水慣れを♪



あらゆる筋肉を動か
す 20 種類の動き！



ビート板を使って
腰をストレッチ♪



ストレス発散を目的として童心
に帰ってはしゃぎます♪これが
意外とキツイのですが、楽しく
できるので、体力がつかます！



最後は自分のカラダにしっかりと
意識を傾けて体調を把握しなが
ら、ゆっくりした呼吸とストレッチ
で、気持ちよ〜く伸びます♪

水の四大要素

浮力

でカラダ軽々
リラックス〜！

抵抗

で水の重さを感じて
筋肉をつけよう！

水圧

で血液の流れが
心地良い〜！

水温

で最初冷んやり
最後ポカポカ〜！

「水中ウォーキング教室」短期会員募集中！

入会金不要！

☆朝のコース 毎週水曜日 9:30~10:10

☆50才代から80才代の方が楽しまれています☆
9名様ご参加可能です！

☆昼のコース 毎週金曜日 13:40~14:20

☆40才代から80才代の方が楽しまれています☆
8名様ご参加可能です！

☆夜のコース 毎週水曜日 20:30~21:10

☆50才代から70才代の方が楽しまれています☆
10名様ご参加可能です！

各コース

※欠席時、他の2つのコースへの振替も可能です

月額5,000円 (税込5,500円) 初回に保険料600円 (非課税) をお支払いいただきます。※保険料は1年更新です

NAP
SPORTS CLUB
山口市黒川 2307-2
TEL 083-932-1717

成果を出すには時間がかかるものですが、
NAPなら楽しく安心して継続できます。

裏面のお客様の声も是非ご覧ください！

