

# 体を動かしていますが、大切にしているのは心です！

呼吸もできるだけゆっくり  
特に吐く息を長くしています

血液がカラダの中を流れてる～！  
って実感して気持ち良い！

平川在住 72歳女性 TFさん

ビーチバレーボールで  
盛り上がります

これが何より楽しみ♪テンション上がるし、  
カラダがものすごく動くようになった！

平川在住 56歳女性 FRさん

筋肉や関節をゆっくり伸ば  
して歩くようにしています

教室に来る前はあちこち調子が悪かったけど、  
おかげさまでとても元気になりました！

大殿在住 87歳女性 KNさん

キツイことは自分だけではやらない。  
短い時間だけど体力がつく！

大歳在住 57歳女性 SKさん

途中、水かけをしたり  
軽いジョギングをします

家では一人暮らしなので、運動した後み  
なさんとお話するのが楽しい！

大殿在住 83歳女性 TKさん

しっかりと正しい姿勢を  
意識して歩きます

人生の先輩方の話を伺うと、とても参考  
になり、元気が出る！

平川在住 71歳男性 KSさん

猫背が癖で腰痛があったが、姿勢に気をつ  
ける癖がついてだいぶ改善した！

鑄銭司在住 62歳女性 MKさん

プール後は水分補給と  
少しの時間、茶話会を

無料体験お気軽に！  
TEL：083-932-1717

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酸消毒のプールでの  
水中運動は、筋肉を優しくほぐす、  
中高年に最適なストレス発散環境です。



**NAP**  
SPORTS CLUB  
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

