

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

続けていたら、
いつの間にか...

杖なしで歩ける
ようになった！

心臓肥大が
改善してきた！

痛みが軽くなった！

すっごく不思議～♪

心地よい音楽で、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♪



まずは基本の前歩きで、ゆっくりマイペースで水になれていきましょう♪

少しずつ、いろんな動きにチャレンジ！あちこちの筋肉を伸ばしたり縮めたり。

皆さんが歩いた水流に乗って、ビート板を持って「エビジャンプ」です。腰痛がある人に最適！



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

新型コロナウイルス 感染拡大防止対策

徹底して実施中

館内消毒を



おこなっています

館内換気を



おこなっています

全スタッフ
マスク着用を



実施しています

手指の消毒に



ご協力ください

営業中は定期的に除菌清掃および換気を実施しております

※プール指導時は除きます お客様用除菌スプレーの設置

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!

