

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

～水は生命の源～

水が私たちの身体に与えてくれる恩恵があります！
 それが、以下の《水の4大要素》です☆
 この恩恵を利用したやさしい環境なら、
 実践できなかった運動ができるかもしれません♪

浮力

カラダが軽い！
 膝や腰が痛くない！

抵抗

前に進みにくい・・・
 それが筋肉を作る！

水圧

巡る～め～ぐる～よ
 血潮が～巡る～♪

水温

最初冷んやり～
 最後ポカポカ～～！

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♪



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！

