

スポーツクラブ **NAP**

医師もびっくり！ 山口ではNAPだけの

水中は、楽楽～！
(らくちん)(たのしい)

水中ウォーキング教室

続けていたら、
いつの間にか...

あら！不思議～♪

杖なしで歩ける
ようになった！

心臓肥大が
改善してきた！

腰痛が軽くなった！

心地よい音楽を聴きながら～
できるだけゆっくり大きく気持ちよく～
基本の動作やアレンジ歩きで姿勢に注意して～
ちょっとしたリクリエーションで脳トレも～♪

基本の歩きはもちろん、

ビート板を使って、首・股関節・
腰を伸ばしつつ強化したり、

水かけやビーチ
バレーボールなど、
ストレス発散を
重視しながら、

20種類の動きで
からだのあらゆる
部分をほぐします。

「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才代の方が楽しんでいます☆
9名様ご参加可能です！

☆昼のコース 毎週金曜日 13:40～14:20

☆60才代から80才代の方が楽しんでいます☆
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才代の方が楽しんでいます☆
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5,500円（税込） 初回到保険料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

※週2回は月額8,800円（税込）

新型コロナウイルス 感染拡大防止対策

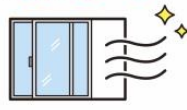
徹底して実施中

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！

