

水中は、
楽*楽~!
(たのしい*らくちん)

水中ウォーキング教室

NAP 水中ウォーキングなら...80歳からでもバリバリ元気に変身!

タキミカさんに学ぼう!

最近話題の瀧島未香さんをご存じですか?1931年1月15日生まれの現在90歳で、テレビや雑誌にもよく登場されていますよね。この方は、65歳からジムで運動を始められ、79歳でパーソナルトレーニングを受け、87歳でフィットネス・インストラクターに就任されました。

ただ、このような方は稀にみる特別な例だと思ってしまうかもしれません。しかし、実際NAPの水中ウォーキング教室には、80歳を過ぎて元気を取り戻した方々がいらっしゃいます。

大病からの復活例①

川端信さん(89歳女性)は、以前、脳梗塞や胆のう炎、脊椎間狭窄症などの大病や慢性の病気を経験されています。2019年4月から教室に参加され、それこそ「水を得た魚」という言葉がぴったりなほど、どんどん元気を取り戻していかれました。若い頃は大変活動的でいらしたという背景もありますが、毎週欠かさず来られ、今では教室の前に必ず500m以上泳がれています。教室に通いはじめの頃は杖を突いて歩いていらっしゃいましたが、今では杖を持って来られることさえなく、スイスイと歩いておられます。

大病からの復活例②

大西紀夫さん(80歳男性)は、約20年前に急性骨髄性白血病と心房細動をされ、暫くしてからご自分なりに体力回復の運動を継続されていました。水中ウォーキング教室には2020年4月から参加され、動くことにも徐々に慣れてこられ、何よりも腰のキリキリする痛みが軽減し、腰痛での病院通いをしなくてよくなったことに大きな喜びと自信をつけられました。今では水中での他の教室やジムでのストレッチを中心とした運動にもチャレンジされています。(NAP ホームページに手記を載せていますのでご参照ください)

「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

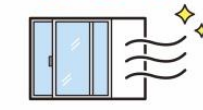
徹底して実施中

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

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!

