

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!



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。



松本 真佐美

教室担当責任者の松本です。  
筋肉を引き締めたり緩めたり、  
メリハリや姿勢を意識しつつ、  
「楽しい」「気持ちいい」  
をコンセプトに活動しています。



田辺 和恵

私たちも全力で  
サポート致します!  
プールで動くことの  
快適さを是非、  
味わってみてください♪



松野 恵子

随時無料体験受付中～!

おまちしています

ホームページは  
「**山口市 NAP**」  
で検索★



**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10:00～21:00 土曜10:00～20:00/日曜10:00～17:00



読み込んで  
みてね♪