

# 水中ウォーキング教室

腰痛がなくなった！  
冷え性が改善した！  
健康診断で背が伸びた！

## 3人のお客様から最近いただいた声をお届けします！

### 腰痛がなくなった！

2020年11月から参加されているF.Tさん（70代女性）は、3ヶ月を過ぎた頃から腰痛が軽くなり、1年経過した今では、ほぼ腰痛がなくなったとのこと！

20年近くご主人の介護も続けられていて、腰に負担がかかっていたこともあります。体への負担が少ない水中運動を始められたことのほかに、思い切って外に出て、仲間と楽しむ時間を作ることができている精神面の効果もあると思われます。

### 冷え性が改善した！

継続13年目のM.Kさん（50代女性）は、若い頃から腰痛と冷え性に悩まされていました。水中ウォーキングを始めて2～3年経過した頃から筋力がついてきたのが傍目にもわかりましたが、ご自身でも実感されるようになり、腰痛も軽減してきました。5年目くらいからは冷え性も軽減してこられ、10年以上経過した現在、全く冷え性だと感じなくなったとお喜びです。昔、足先の冷えが辛いと思っていたことが嘘のようだとのことです。

### 身長が伸びている？！

継続7年目のS.Kさん（60代女性）は、3年くらい前から年に1回の「健康診断を受ける度に少しずつ身長が伸びてるのよ〜〜！」とお喜びです。NAPの水中ウォーキング教室は、20種類以上の歩き方の中で、それぞれの動きに対しての理想のポジションを視覚や聴覚で伝えていきます。思うように動けなくても、続けているうちに少しずつ姿勢の改善が見られたことが身長の伸びにつながっていると考えられます。

## 「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60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

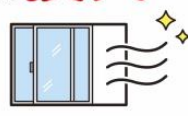
徹底して実施中

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！**

