

肩こり・腰痛・ひざ痛の方必見！

スポーツクラブ **NAP**

金曜日教室
にバス運行を
始めました！

水中ウォーキング教室

医師もびっくり！山口県ではNAPだけの



教室の流れ

水中ならではの効果を利用して、音楽に合わせて楽しく姿勢改善に取り組む40分のプログラムです♪

★参加者の方々の効果★



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！



ビート板を使って背中と腰をストレッチ



ストレス発散を目的として童心に帰ってはしゃぎます♪心拍数上がるので少しキツイですが、楽しいので、いつの間にか体力がついています！



最後は自分のカラダにしっかりと意識を向けて気持ちよ〜く伸びます♪体調を把握しながら、ゆっくりした呼吸とストレッチをすることがポイントです★

杖なしで歩けるようになった！
90代女性



心臓肥大が改善してきた！
80代男性



腰痛が軽くなった！
70代男性



冷え性が改善した！
50代女性

健康診断で背が伸びた！
60代女性



「水中ウォーキング教室」短期会員募集中！ 入会金不要！

☆昼のコース 毎週金曜日 13:40~14:20

☆60才代から90才代の方が楽しまれています☆
8名様ご参加可能です！

各コース 月額7,700円（税込） 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
初回のみ事務手数料として2,200円（税込）をお支払いいただきます。

※週2回は13,200円（税込）

教室責任者 松本 真佐美（正看護師免許保有者）



バス送迎中（行き）：山口駅方面 ⇒ NAP（平川交流センター近く）
（戻り）：NAP（平川交流センター近く）⇒ 山口駅方面

詳しくはお問い合わせください

朝と夜の教室もあります

☆朝のコース 毎週水曜日 9:30~10:10
☆夜のコース 毎週水曜日 20:30~21:10

裏面も
ご覧ください



山口市黒川 2307-2

TEL 083-932-1717