

スポーツクラブ **NAP**

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♪



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♪心拍数が高くな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傾けて気持ちよ〜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★

★参加者の方々の効果★

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！



冷え性が改善した！

健康診断で背が伸びた！



「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

☆40 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 90 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 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）

裏面も
ご覧ください



山口市黒川 2307-2

TEL 083-932-1717