

不快な症状を吹き飛ばそう！

参加者の皆さんからよくいただくご意見です

カラダが
軽くなって
痛みも軽くなる♪

カラダ全体
が解放されて
気持ち良い♪

血液がしっ
かり巡って
いる実感が
得られる♪

ビーチバレー
が楽しくて
笑いが止ま
らない♪

同じ辛さを
共有できる
方々との交流
が嬉しい♪



20種類の動きで筋肉をほぐし、正しい姿勢を取り戻せるように意識をして、



後半のクライマックスはみんな大好きビーチバレーボール！水中なので怪我もなく、継続することで瞬発力もついてきた皆さんです♪

「運」を「動」かすには運動を！
フワフワやさしいお水の環境で
楽しく運動しましょう♪



教室開催時、無料体験
いつでもOKです！（ご予約ください）

ご見学なら予約なしでもOK！

ギャラリーから、またはフルサイドの
ベンチからでもご見学できますよ♪

ホームページもご覧ください☆

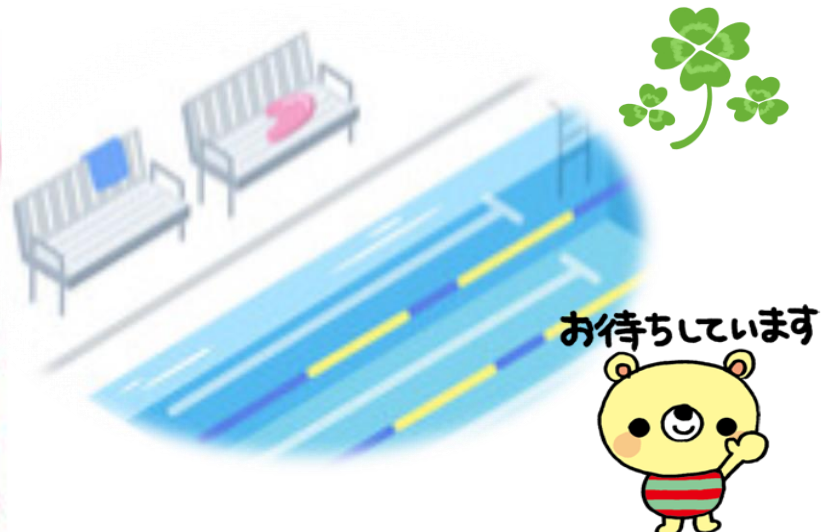
「山口市 NAP」で検索

↓
スポーツクラブ NAP

↓
コース案内

↓
成人

↓
水中ウォーキング教室



お待ちしております

