

# 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☆

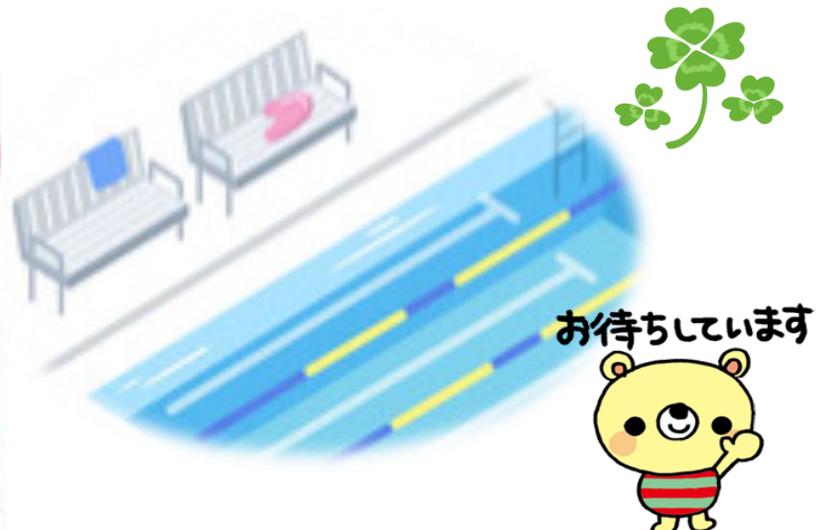
「山口市 NAP」で検索

↓  
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