

気になる下腹や背中ofぜい肉のたるみ・・・

インナーマッスルを鍛えて、姿勢を改善するのが効果的！



ピラティスで姿勢改善しましょう！

運動不足や加齢とともに、体を支えている筋肉（インナーマッスル）は衰えてきます。そうすると体のバランスが崩れ、ゆがみが生じてきて、「**疲れやすい**」「**代謝が悪い**」「**肌の調子が悪い**」「**肩こり・腰痛**」などの症状を引き起こしてしまいます。そこでおすすめなのがピラティスです。ピラティスは、マシンなどを使った筋トレと筋肉の使い方、つき方が異なります。骨盤を常に安定させて動かすことで、**骨盤のゆがみが改善され、姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりなどを解消する効果も期待**できます。続けるうちに本来自分が持っている自然な“体バランス”に近づけてくれます。初心者の方でも、無理のない動きですので安心してご参加ください。

Q. ピラティスのメリットって？

- メリット①** 歪みが修正され美姿勢になります
- メリット②** しなやか筋肉がついて引き締まったボディになります
- メリット③** 柔軟性が高まりケガをしにくい体になります
- メリット④** 筋肉の緊張をほぐし肩こりや腰痛を緩和します

NAPの「ピラティス教室」は、少人数制です。ひとりひとりの目的に合った動きをチョイスして行います。また、『行動の記録』というチェックシートによる心理分析で、ストレスの要因を探ったり、継続の秘訣やポイントをアドバイスさせて頂いています。日常生活のちょっとしたヒントになるかも！！

お客様の声

入らなかったスカートがはけるように！

ピラティスを始めたきっかけは、「メタボ健診」成果も出て、きつかったスカートも楽にはけるようになって目標クリア！優しい音楽が流れる中ウォーミングアップからスタートし、徐々に強度アップして、教室後には1週間の疲れ・ゆがみ等がリセットされた感じです。

Y・Nさん(50代・女性)教室歴2年



プールもプラスして、膝痛・腰痛改善！

ピラティスの運動は私にとっても合っていると感じています。エクササイズ後には体がスッキリした感じがして、逆に教室を休むと何となく体調が良くないな・・・と感じます。教室後のプールウォーキングも長年悩まされてきた腰痛・膝痛の改善に一役買っていると思います。

M・Hさん(60代・女性)教室歴5年

☆ピラティス教室☆ 会員募集！

※特典として教室前マシンジム、教室後プールの利用ができます

- 日程 3月2日、9日、16日、23日(毎週金曜日)
- 時間 11:00~12:00
- 参加費 月額 6,400円(税込6,912円) ※入会金不要

1回無料体験も受付中！

ご質問だけでも大歓迎！お気軽にお電話ください！

スポーツクラブナップ

NAP 083-932-1717

ホームページは
NAP 山口市 で検索

山口市黒川2307-2 受付時間 火曜~金曜10:00~22:00/土曜10:00~21:00/日曜10:00~18:00