

マシントレーニングで筋力アップ！ プールでストレス解消！

春の学生キャンペーン
第3弾

(中・高校生もOK!)

6月20日(水)まで

学生会員入会金70%オフキャンペーン実施中!

10,800円(税込)→3,240円(税込)!

暑い季節はプールがおすすめ!
温水プールで体力アップ!
筋トレして引き締め!

ジムで筋トレ&有酸素運動



★トレーニング初心者の方には、
スタッフが効果的なプログラム作成のお手伝いもします!



ただ今、水素水無料お試しキャンペーン実施中!

入会者は、6月・7月(最大2ヶ月)
水素水を無料で飲み放題!
※専用ボトルを無料進呈中



スタジオやプールのエクササイズも
無料で参加できます!

将来、消防士・警察官などの体力勝負の職業を目指す人も今からトレーニングを!

学生会員の中には、部活などのスポーツの補助的運動のためにトレーニングに通う人以外にも将来、消防士や警察官などの職業を目指す人が実技試験に備えて、また職業についてからの消防学校・警察学校での訓練に備えてトレーニングに通われた人も多くおられます。

当クラブのスタッフは毎年、消防学校でのカリキュラムの一環でトレーニングの指導をさせていただいて

将来、消防士・警察官などの体力勝負の職業を目指す人も今からトレーニングを!

特に、これから就職活動を考えている人には・・・長い就職活動に耐える体力とスタミナアップを! 部活をしている人には・・・、スポーツの補強のため筋力アップや体力アップのメニューを! ストレス解消に! 継続的に通えばダイエットにも効果的です。

スポーツクラブはいろいろな活用方法があります。マシントレーニングでしっかりと鍛えるもよし、プールでリフレッシュするもよし、世代を超えて友達(?)づくりもできたりします。

学生生活を有意義に! だんだんと季節も夏に向かって加速し始めました。少しずつ薄着になって、ボディラインが気になり始める季節、そこで提案です! これから迎える春・夏に向けて、体作りをしていきませんか?

プールでスイミング!
アクアプログラム参加もできます!



「担当スタッフ・石光裕見子」

準備万端! 就職に備えて体力アップができた!

過去にNAPに通っていたF君も卒業後は消防士、約1年間トレーニングに通ってこられました。パワー系の筋力トレーニングとともに体幹トレーニングをすることで、ベンチプレスの重量も上がり、身体のコントロールもしやすくなったとトレーニングの成果を語っていました。筋肉がつくには最低でも3か月、そこからさらにパフォーマンスを上げようと思ったら、F君のように1年間が必要ですね。「早め始めてよかった。4月からの訓練に役立つと思います。」という感想も残しておられました。

ますが、かなりのハードな環境でカリキュラムをこなしていく皆さんには、持久力系や筋力系のトレーニングと並行して体幹トレーニングが必要だと実感しています。身体の軸がしっかりとついていければ、トレーニングの効率も上がりますし、何より疲れにくい身体ができてきます。

NAPでも目的に応じたトレーニング方法を提示いたしますので、相談のうえトレーニング方針を決定していくことができます。

ジム/プールが自由に使えるクラブ会員募集中! 《学生会員4,200円》(税込4,536円)

クラブ会員募集中!

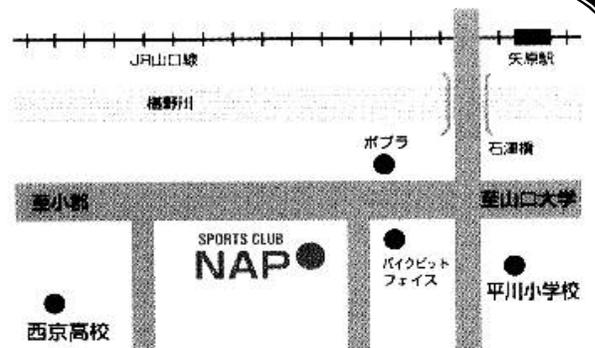
スポーツクラブNAP

山口市大字黒川2307-2 (西京高校近く)

プール・スタジオ
プログラム紹介が
裏面にあります

TEL (083) 932-1717

HP: <http://www.spc-nap.co.jp/> 「山口市 NAP」でも検索できます



営業時間: 火曜~金曜 10:00~22:00
土曜 10:00~21:00
日曜 10:00~18:00
月曜 休館日

無料体験もできます! お気軽にお問い合わせください。(前日までに要予約)

※クラブ会員入会時には2ヶ月分の会費・年間保険料(600円・非課税)・事務手数料1,500円(税込1,620円)・燃料費400円(税込432円) / 毎月が必要です。

Q.学生会員（クラブ会員）が無料で参加できるプログラムってどんな教室？

ボールエクササイズ 40分

火曜日 10:10～・金曜日 19:30～

バランスボールを使い、肩周り腰回りをほぐすためのストレッチを行ったり強化していく

運動です。**肩腰が重い、だるいと感じる方にお勧めです。**



ローディネーションエアロ 40分

水曜日 10:10～

軽快な音楽に合わせ、衝撃の少ない動きを中心に基本的なステップで身体を動かします。間には**脳の活性化を狙った身体と脳のエクササイズも行い**、最初と最後はしっかりとストレッチで身体をほぐします。

シェイプアップ、ストレス解消に？ 楽しいエクササイズを！



シェイプアップエアロ 40分

木曜日 19:20～

エアロビクスに少し慣れてきた方へ一歩進んでちょっぴりがんばるクラスです。**動く楽しさを実感し、脂肪燃焼&シェイプアップ効果も大きい**クラスです。



体幹ストレッチヨガ 40分

木曜日 10:10～

ヨガのポーズを取り入れながらストレッチや軽い筋トレを行います。ゆっくりな呼吸、**自分の身体に意識を向けることによって、心の安定と身体の柔軟性を高めていきます。**今話題の体幹に焦点を当て、姿勢改善を目指します！

ラテンエアロビクス 40分

金曜日 10:10～

エアロビクスの動きを基本とし、ラテン独特のねばりのある動きを入れていきます。**特にウエスト周りや腰周りを動かしますので、体幹部の引き締めにも効果的です。**また、筋コンディショニングも行うので全身シェイプアップにも役立ちます。

バレトン 40分

火曜日 19:30～

バレエ・ヨガ・筋トレの要素をふんだんに盛り込んだエクササイズ。姿勢改善やシェイプアップ、体幹トレーニングに！**特に下半身のシェイプアップに効果的！音楽に合わせてながら、サーキットトレーニングで脂肪燃焼効果も期待大！**

流水リフレッシュ教室 40分

火・木・金 11:30～・土 11:45～

火・木 21:00～

超音波流水マシンから発生する水の振動を利用して、**脂肪燃焼・肥満解消・脳の活性化・精神的リラクゼーション**効果をねらい、後半は浮輪でねそべて気持ちよくマッサージを受けます。最後はみんなで童心に帰ってビーチバレーボールで楽しく盛り上がります。



流水肩腰スツキリ教室 60分

水曜日 11:00～・金曜日 20:30～

肩や腰に疲労を感じる人を対象に、超音波流水マシンから発生する流水を利用して、ペットボトルやボールや浮き棒などを使って水中運動で体をほぐし、**全身の血流を促していきます。**



ちょこっとあくあびくす 30分

火・木・金 11:00～・木 20:30～

陸上で動くのが不安な方も、水の中なら体に負担をかけることなく楽しく音楽に合わせて動くことができます。

脂肪燃焼、腹筋背筋などの体幹カアップで、ぶれない体に！



流水ウォーキング教室 60分

木曜日 13:00～

流れる水の中で、童心に帰って笑い転げるようなゲーム感覚の教室です。水中にいて、陸上では想像もできない動きになることを利用して、楽しく笑いあえる動作を繰り返すことで、**心身ともにリフレッシュ**できます！

ミットあくあびくす 30分

火曜日 20:30～・土曜日 11:45～

手にはめたミットにより、ちょこっとあくあびくすよりも腕の負荷を加えることができ、**全身の運動効果もアップ**します。**バストアップにも効果**があるかも！！

アクアミット



プール・ジムでトレーニング！ 学生会員大募集！！

お問合せ・お申込先は
スポーツクラブNAP

1回無料体験できます！
前日までにお電話で
ご予約下さい。

| 会員区分 | 利用区分 | 利用時間 | 料金（税別価格） |
|--|-------------|---|----------|
| クラブ会員 （プール・ジム・サウナなどの施設・一部陸上エクササイズ・一部プールプログラムを利用時間内なら利用可能） | フリータイム | ジム（10:00～12:00、13:00～15:00、18:30～21:30） プール（10:00～16:00、18:30～22:00） | 6,500円 |
| | デイトタイム | ジム（10:00～12:00、13:00～15:00） プール（10:00～16:00） | 5,500円 |
| | ナイトタイム | ジム（18:30～21:30） プール（18:30～22:00） | 4,500円 |
| | 土日限定 | 土：ジム（10:00～12:00、13:00～21:00） プール（10:30～15:50、17:00～21:00） 日：ジム（10:00～12:00、13:00～18:00） プール（10:00～18:00） | 4,000円 |
| 学生 | フリータイム会員と同じ | | 4,200円 |

山口市大字黒川2307-2（西京高校近く）

TEL(083)932-1717

HPアドレス：http://www.spc-nap.co.jp/

営業時間：火曜～金曜 10:00～22:00
土曜 10:00～21:00
日曜 10:00～18:00
月曜 休館日

※クラブ会員入会時には、入会金 10,000円（税込 10,800円）2ヶ月分の会費・年間保険料（600円/非課税）・事務手数料 1,500円（税込 1,620円）、燃料費 400円（税込 432円）/月が必要です。