

# 運動して元気に秋を迎えましょう!

SPORTS CLUB  
NAP

期間限定企画  
好評につき、  
第10弾!  
このチラシを  
ご持参下さい!

## ジムもプールも使えるお得な2週間お試し会員募集!!

今年の夏の暑さは異常でしたね。そろそろ夏の疲れや季節の変わり目で、心身の不調に悩まされていませんか?そんな方に朗報です。NAPでは施設(ジムやプール)をお好きなだけ使って、**納得してからご入会いただく2週間お試し会員**を大募集中!今なら2週間3,000円(税込3,240円)で**マシンジム、スタジオ、プール**を使いたいだけ使えます。この季節の不調には体を動かすのが一番!ぜひ一度体験してみてください。

### ～会員様の声～

趣味でスポーツ経験豊富なNさん(黒川在住70代女性)はジム、スタジオ、プールを経験され、「普段のスポーツでは使わない筋肉を使って、疲れるけど楽しい♪」が入会の決め手でした。他にも「続けられるかどうか不安だったけど、2週間試せたので安心して入会できた!」「会員さんが優しく声をかけてくれて嬉しかった～」等有り難いご意見を寄せて下さる方も。「健康のために何かしなければとは思うけど、何をすればいいかわからない…」と思っている方、今がチャンス!!ですよ。

体験開始期間：**9月15日(土)～9月30日(日)**

※上記期間内ならいつ始めても、その日から2週間丸々使っていただけます。

営業時間：火～金曜日 10:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日曜日 10:00～18:00

### 特典!!

2週間お試し会員期間終了まで  
に入会手続きをされた方に限り  
入会金100%OFF!

ジム・プール・サウナを利用することができ、スタジオ・プール無料プログラムに参加することができます。

料金：通常、クラブ会員(フリータイム)月会費6,500円(税込7,020円)のところを

ジム・プールを  
何回利用しても  
OK!

なんと!! 2週間お試し会員価格⇒**3,000円(税込3,240円)**

※尚、平日の16:00～18:30及び土曜日の10:00～10:30・15:50～17:00はジュニアスイミング専用使用の為プールの利用はできません。

※ジムをご利用の方は、運動できる服装・室内シューズが必要になります。(マシンジムの利用時間は、お問い合わせください。)

※プールをご利用の方は、水着・プールキャップ・タオルをご持参下さい。

※スタジオプログラム(エアロビックエクササイズ・ボールエクササイズ・バレトン・コーディネーションエアロ・体幹ストレッチヨガ・ラテンエアロ・ストレッチボール教室)・プールプログラム(ちょこっとあくあびくす・流水ウォーキング・流水肩腰すっきり教室・流水リフレッシュ教室)に自由に参加することができます。

※お申込の方は、事前に電話で予約をお願いします。

※月曜日は休館日になります。

無料プログラムは裏面をご覧ください

お問い合わせ・お申し込みは!

TEL **083-932-1717**

スポーツクラブNAP(山口市黒川2307-2)

ホームページもごらんください♪スマートフォンでもご覧になれます。

URL: <http://spc-nap.co.jp/>

山口市 NAP で検索を



マシントレーニングの他にも楽しい教室があります！！これらの教室はクラブ会員は無料で参加OK！

スタジオエクササイズ	<b>みんなで楽しくシェイプアップ！</b>	
	<b>*シェイプアップエアロ (写真①)</b>	エアロビクスの基本的なステップや少し難しいステップまで、音楽に合わせて体を動かしていきます。楽しみながら体を動かすことによって、シェイプアップはもちろん、気分転換・ストレス解消にも効果的です！
	<b>コーディネーションエアロ</b>	ストレッチとウォーキングをベースとした初心者向けエアロビクス。脳トレエクササイズも取り入れながら、楽しく体を動かしていきます。
	<b>バレトン (写真②)</b>	フィットネス（筋トレ）・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせた全身のエクササイズです。バランスや柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。
	<b>★筋トレとストレッチでからだすっきり！★</b>	
	<b>体幹ストレッチヨガ</b>	体幹を意識しながら、ストレッチ・ヨガ・トレーニングを行います。体の奥にある深層筋を使うので、姿勢が良くなり基礎代謝アップに効果的です。
プールエクササイズ	<b>カラダの奥から引き締め！</b>	
	<b>ボールエクササイズ (写真⑥)</b>	不安定なボールの上で「コア」の筋肉を意識して、均整のとれた美しいからだを目指していきます。左右の筋肉バランスを整え、ゆがみを解消していきましょう！
	<b>ラテンの陽気なリズムにのって楽しく！</b>	
	<b>ラテンエアロ</b>	ラテンのリズムにのって体を動かしていきます。ウエストや腰周りの動きがたくさん入っているので、シェイプアップ効果大のエクササイズです。「キュッとくびれたウエスト」も夢じゃない！！
	<b>30分の水中運動で全身シェイプアップ！</b>	
	<b>*ちょこっとあくあびくす (写真③) *ヌードルアクア</b>	音楽に合わせてとんだりはねたりと、陸上では膝・腰への負担が気になる方でも無理なくできる水中エクササイズです。また、水の特性により短時間で脂肪燃焼・シェイプアップ効果が狙えます！！
<b>水中では膝や腰が楽々！</b>		
<b>流水ウォーキング (写真④)</b>	流水の特性により下半身に負担をかけず、歩行・ジョギング等を行っていきます。また、陸上歩行よりも運動量を得ることができるのでおすすめです。	
<b>肩こり・腰痛でお悩みの方はぜひ！</b>		
<b>流水肩・腰スッキリ教室 (写真⑤)</b>	肩や腰を水中で負担をかけず強化していく運動を行ったり、超音波流水を利用したマッサージで、肩・腰にかかるストレスを解消していきます。	
<b>☆超音波流水でリラックス☆</b>		
<b>流水リフレッシュ教室</b>	脂肪分解作用のある超音波流水に当たって、流水の中で軽い運動をします。プール初心者の方も安心して参加していただけるプログラムです。	



①

**シェイプアップエアロ**

音楽に合わせて全身をまんべんなく動かします。(40分)



②

**バレトン**

バレエのポーズを決めて体幹力アップ。(40分)



③

**ちょこっとあくあびくす**

水の抵抗で消費カロリーアップ！(30分)



④

**流水ウォーキング**

ゲーム感覚で水中運動をしています。(60分)



⑤

**流水肩・腰スッキリ教室**

浮き輪でのストレッチはとっても気持ちいいですよ。(60分)



⑥

**ボールエクササイズ**

ボールやチューブを使って体の奥の方の筋肉を刺激していきます(40分)