



# スポーツクラブNAPで汗をかいて 心も身体もスッキリさせましょう！

## NAPはこんなスポーツクラブです！

- アットホームな雰囲気なので、ひとりでも安心して通えます！
- お客様の悩みに寄り添ったプログラムを提案し、トレーニングの応援をしていきます。
- 一人ひとりに担当が付くので、悩みや疑問を気軽に相談できます。
- 季節に合った色々なイベント(いちご狩り・もみじ狩り・ウォーキング・外ヨガなど)があってトレーニング以外にも楽しめます！
- 独自のチェックシートで“心理的ストレス”を分析。その解消法についてもご提案します！



## みなさんの目標達成を私たちが全力でサポートいたします！

### スタッフ紹介

せっかく始めた運動は、継続することが一番大切です。そのためには「楽しさ」と「達成感」がポイントなのです!!



エアロ、ダンス、アクアピクス、初心者でも安心して参加できるレッスンを提供します！一緒に笑顔になりましょう！



私がNAPで自信を持ってオススメするのはやっぱり水泳教室！水が怖い、全く泳げないという方は私におまかせ！



ケガをしにくい体を作るには、ストレッチが必要です。あなたに合ったストレッチ法をお教えします。



水中ウォーキング・ジムを担当しています。自身もマラソンで身体作り、タフなメンタルと体作りならお任せあれ！



スタジオもアクアプログラムも解りやすく楽しいレッスンをモットーに20年余り指導してきました。ラテン・バレトンはお任せ！



プールで楽しく運動したい方、私にお任せください。水中ウォーキングとアクアピクスでお待ちしております。



### 会員のみなさんの声をご紹介します



#### 会員・スタッフとの会話が楽しみ！

NAPに片道30分かけて通うのが日課です。腰痛の予防・改善と身体能力維持により「ネンネンコロリ」より「ピンピンコロリ」を目指しています。

H・Sさん 赤妻在住 80代男性

#### 「明日の健康は今日のNAPにあり！」

いろいろな運動方法や効果を教えてもらい、家でも実行しています。健康への関心が高まり続けることで実年齢より若い体内年齢が保てて、病気に負けないという自信ができました。

A・Mさん 平井在住 80代男性

#### 週1回のピラティスで体スッキリ！

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。

H・Mさん 黒川在住 60代女性

#### 2週間のお試しで不安解消！

続けられるかどうか不安だったけど、会員さんが優しく声をかけてくれて嬉しかったし、2週間試せたので安心して入会できました。また、普段のスポーツでは使わない筋肉を使う運動も、疲れるけど楽しく感じ、入会の決め手となりました。

H・Kさん 黒川在住 50代女性

Q&A

### よくある質問

#### Q. 見学はできますか？

A. 営業時間中は随時見学できます。

#### Q. 体験はできますか？

A. 前日までにご予約を頂ければ、1回無料体験ができます。

#### Q. ジムでは、マシンの使い方などは教えてもらえますか？

A. 使い方は、丁寧にスタッフがご説明いたします。入会後は担当スタッフに相談して頂いて、ご自身に合ったプログラムを作成していきます。

#### Q. 泳げないのですが、プールは利用できますか？

A. 泳げない方でもできる水中ウォーキングや、アクアピクスなどの様々なプログラムをご用意しています。

#### Q. スタジオでのプログラムはありますか？

A. ストレッチヨガやエアロピクス、ボールエクササイズなどがあります。詳しくはお問い合わせ下さい。

ただいま秋のキャンペーン実施中。詳しくは裏面をご覧ください！

# NAPの秋キャンペーン

## 10月10日(水)まで開催中

【受付期間】

9/9(日)～10/10(水)

上記期間にクラブ会員に入会すると

□入会金100%OFF!

□水素水飲み放題 水素水オプション通常月額料金 1,620円(税込)のところ  
(9月入会の方は10月末まで無料!)



ジムもプールも使える

## クラブ会員募集中!

＜クラブ会員料金表＞

コース	利用時間	料金(税込)
クラブフリータイム会員	全営業時間	7,020円
クラブデイトタイム会員	10:00～16:00	5,940円
クラブナイトタイム会員	18:30～営業終了時間(日曜日不可)	4,860円
クラブ土日限定会員	土・日曜日のみ全営業時間	4,320円
クラブ学生会員	全営業時間	4,536円

※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)月が必要です。

スタッフ全員であなたのやる気を応援します! トレーニングは相談しながら進めていくので、初心者の方でも安心です!

★続けられるかどうか心配な方は、「2週間お試し会員」から!★

『2週間お試し会員』も募集中!

運動が続けられるかどうか不安な方は、まずは『2週間お試し会員』からどうぞ! 2週間ジムやプール・サウナなどが使い放題で3,240円(税込)! ※9/15～9/30 受付

# NAPの目的別教室 (短期教室)

60歳以上の、いつまでも元気で人生を楽しみたい方!

## いきいき体操教室

●日時/毎週木曜日 9:15～9:55  
●月額/4,400円(税込4,752円)/月

※初回は保険料600円(非課税)が別途必要です

●定員/10名  
●持参物/運動できる服装、タオル、室内シューズ

《プログラムの内容》

筋力アップの為に運動、スタミナアップの為に運動などを週替わりで、ダンベルやボールなどを使い、年齢に応じた無理のないやり方で提供していきます。

3カ月に1回、ご自身の身体能力のチェックも行い、インストラクターによるアドバイスも行っています。楽しく笑顔で行う運動は、免疫力アップにもなります!!



陸上の運動は、負担がかかり不安な方! 暑い夏も快適に運動したい方!

## 水中ウォーキング教室

●日時/毎週水曜日 9:30～10:10 / 20:30～21:10  
毎週金曜日 13:40～14:20

●月額/4,400円(税込4,752円)/月

※初回は保険料600円(非課税)が別途必要です

●持参物/水着、タオル、キャップ

《プログラムの内容》

流水中での35分間のウォーキングと5分間のストレッチプログラムを行います。水の浮力・抵抗を利用した歩く能力の改善、維持を中心としています。音楽と水流によって約20種のウォーキングプログラムを展開。水を使ってはしゃぐ事、やんちゃできる事を意図的に取り入れ、無意識の世界の開放を水を通じて提案します。インストラクターとの掛け合いで、笑顔いっぱい、元気になれるプログラムです。教室後の茶話会も会話が弾んで、いろんな情報が得られますよ!



お腹ぽっこりや、肩こり解消、体のたるみを引き締めたい方!

## マットピラティス

●日時/毎週金曜日 11:00～12:00

●月額/6,400円(税込6,912円)/月

※初回は保険料600円(非課税)が別途必要です

●定員/5名  
●持参物/運動できる服装、タオル

《プログラムの内容》

ピラティスは体幹や骨格を鍛えてからだの歪みを矯正するプログラムです。インナーマッスルを効率よく鍛えることができるので、体のラインがきれいになり、「痩せやすい身体になれるダイエット法」として人気を得ています。少人数制で、しっかりと身体の動かし方をお伝えします!!



お問合せ先

スポーツクラブナップ

NAP

受付時間 火曜～金曜10:00～22:00 土曜10:00～21:00/日曜10:00～18:00

ご質問だけでも大歓迎! お気軽にお電話ください!

☎083-932-1717

ホームページは

NAP 山口市 検索

