

# スポーツクラブNAP



マットピラティス

# アロマセラピールームbotan



オリジナルエアーフレッシュナー作り



石光裕見子

幼児体操教室の講師を経て、現在フィットネスクラブでエアロビクス・ダンスエクササイズ・アクアビクス・ヨガ・ピラティスなどを指導。

- FTPマットピラティス認定指導者
- コアコンディショニング協会ベーシックトレーナー
- スポーツクラブNAP成人部門主任



こうのみき

ホテル等でセラピストとして活動した後、2014年9月、アロマセラピールーム botan をオープン。

- イギリス国際アロマセラピスト連盟認定アロマセラピスト
- ニールズヤードレディーズパートナーシップ認定講師
- (公社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピープロフェッショナル

## スペシャルコラボイベント

# 開催決定!

“キレイな姿は心と身体の  
バランスから・・・!”

ピラティスでインナーマッスル(深層筋)に、アロマで心と身体に働きかけてリフレッシュ!

- 日 時 11月27日(火) 13:30~15:15 申込〆切  
11月23日(金)
- 会 場 スポーツクラブNAP
- 料 金 2,700円(税込)  
※NAP成人既会員は540円引
- 定 員 各12名 ※先着順となります。
- 申込方法 お電話でご予約(11/23まで)後→当日までに、スポーツクラブNAPの受付にてお支払いください。
- 備 考 キャンセルは11月23日(金)まで

- 13:30~14:10  
=ピラティスエクササイズ=  
マットの上でお腹・下半身など、気になる部分の引き締めエクササイズを行います。
- 14:15~15:15  
=エアーフレッシュナー作り=  
約20種類の中から選んだ数種類の精油をブレンドして、集中力UP・安眠・リラックスなど、目的に合わせたエアーフレッシュナーを作ります。



お申込  
お問合せ

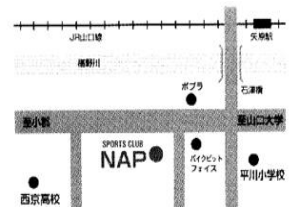
スポーツクラブNAP 〒753-0851 山口市黒川2307-2

**083-932-1717**

火~金/10:00~22:00 土/10:00~21:00 日/10:00~18:00

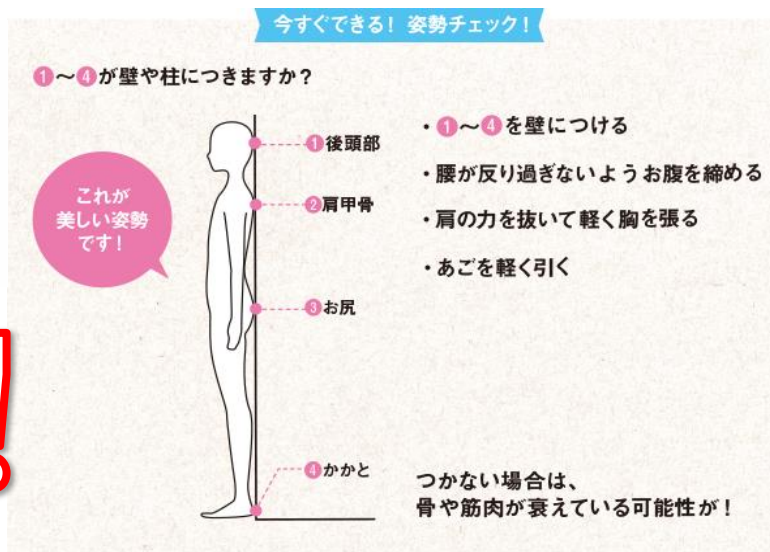
NAP 山口

検索



若く見える、老けて見える、その差は“姿勢”だった!

# 目指しませんか? 見た目年齢 マイナス5歳!



実年齢よりも若々しく見える人と、老けて見える人の違いは何だと思いませんか?肌のハリ・くすみ、髪のコシ、首のシワ等…。様々な要因はありますが、正しい姿勢ができていないかどうか見た目年齢を決める大きな要因の一つになります。みなさんの周りにいらっしゃる若々しい印象の人は、みなさん、背筋がピンとしていらっしゃいませんか?ある調査によると、猫背の人は正しい姿勢でない人に比べて、5歳以上も老けて見えたという調査結果も。最近では、パソコンやスマートフォンの長時間利用によって、猫背の原因となる、ストレートネックの増加が助長されています。正しい姿勢を身につけて、見た目年齢マイナス5歳を手に入れてみませんか?

## 姿勢が悪いと肩こりや腰痛の原因にも!



姿勢が悪いと実年齢よりも老けて見えるだけでなく、肩や腰まわりの筋肉がこわばって血の巡りが悪くなります。すると、疲労物質や痛みのもとが血液中に滞り、肩こりや腰痛が引き起こされます。姿勢改善でゆがみを取り除くと、柔軟性が高まり動きがしなやかになるのでケガの防止にもつながりますし、血行が良くなることで肌にハリが出て、老化を抑えることもできます。



## 姿勢改善にはインナーマッスルを鍛えるピラティスがオススメ!



ピラティスは、『からだの正しい動かし方』を知り、再学習するエクササイズです。「疲れやすい」「朝から体がだるい」「明るい気持ちになれない」などの慢性疲労からくる症状は、実はからだのゆがみが原因であることも。ゆがみを取り除くことで、からだ本来もっている機能を発揮できるようになります。あらゆる動きの軸となるコアの部分のインナーマッスルを鍛えることでゆがみのない、きれいな姿勢を手に入れることができます。



### 姿勢改善だけじゃない! ピラティスの様々な効果

- からだへの負担のない生活が送れる
- 血流が良くなる
- ダイエット効果(代謝アップ)
- 体の変化に敏感になる
- 正しい姿勢が身につく

定期的に通いたい方は...

### 「ピラティス」 短期教室参加者も募集中!

- 開催日 毎週金曜日(月4回) ※11/16は休講です
- 時間 11:00~12:00
- 会費 6,480円(税込)/月+燃料費432円(税込)  
初回月には保険料600円(非課税)が別途必要です。
- その他 ピラティス短期会員はレッスンの前(10:00~11:00)のジム利用、後(12:00~13:00)のプール利用ができます。

お申込み・お問い合わせ先

スポーツクラブNAP  
(083) 932-1717

山口市黒川 2307-2

ホームページは「NAP 山口市」で検索