

# 体脂肪 7.8%、ヒップ 5cm、ウエスト 2.7cm減 ☆秋・冬3カ月ダイエット成功談☆ ～努力は裏切らない！～

お問い合わせ  
お申込み  
山口市黒川 2307-2  
**083-932-1717**  
スポーツクラブNAP

## ダイエットプログラム (9月～11月末)

最終ランキング

順位	登録名	体重(kg)	順位	登録名	体脂肪(%)
1	ひよっこりはん	-3.70	1	まるちゃん	-7.60
2	ラーメン	-3.30	2	ラーメン	-1.80
3	まるちゃん	-2.45	3	まちゃみ〜♪	-1.30
4	ココア	-1.85	4	ひよっこりはん	-1.20
5	まちゃみ〜♪	-1.20	5	ココア	-1.10
6	TAKAHIRO	-0.60	6	モリモリ	-0.50
7	モリモリ	-0.50	7	TAKAHIRO	-0.50
8	みちこ	-0.10	8	みちこ	0.40

体脂肪 7.8% 減

第一目標クリア!

昨年秋のダイエットプログラム(3カ月)ランキング(体脂肪)トップの「まるちゃん」(平川在住・30代・女性)は、職場の健康診断で体脂肪の数値が肥満気味のところであったため、何とかしなくては!と思い、このダイエットプログラムに参加を決められました。

まずは話を聞き、運動のペース、種類、強度などを決めていきます。体脂肪や各部位のサイズ測定を2週間ごとに行い、チェック→修正を繰り返して3カ月間、目標に向かってがんばった結果が左表の数値です。

成功の秘訣は、何と言っても「コンスタントな運動と継続」

だったのではないかと思います。途中、体調不良で少しだけ来館が途絶えたこともありましたが、その期間もできる範囲で運動を継続されていました。

「まるちゃん」にダイエットプログラムの秘訣を聞いてみました!

Q. 3カ月の期間を終えてみて感想はいかがですか?

A. あつという間の3カ月でした。運動習慣ができて毎日充実していた気がします。とても楽しかったです。

Q. 継続できたモチベーションは何ですか?

A. NAPの先生方や会員さん達に「頑張っているね!」とか「別人のようにスッキリしたね。」と声をかけて頂いてすごく嬉しくて継続できました。

Q. 体脂肪のマイナス7.6%はすばらしい結果ですね。

A. 目標はマイナス10%で細マッチョな体になりたかったのですが、努力すれば落ちない体脂肪はないんだ!と勉強になりました。

Q. サイズもウエストやヒップが随分ダウンしていましたよね。見た目もスッキリ!

A. 体重はあまり減らなかったのに、今までピチピチだったズボンがはけたり、ウエストがゆるくなっていたりしてびっくり

りました。

Q. 食事面で気をつけていた事はありますか?

A. パンとスイーツが大好きなのですが、少しでも我慢して、たんぱく質をたくさん取るようにしました。ソイ(大豆)プロテインをアーモンドミルクで溶いて飲んでいました。

Q. 今後の更なる目標は?

A. 落とせない脂肪はない!これからも細マッチョを目指して頑張ります。NAPの「池江璃花子」を目指しています。(笑)



【担当コーチより】

「まるちゃん」のダイエットプログラム期間中のトレーニングメニューは、サーキットトレーニング(注1)を中心に、脂肪燃焼と部位の引き締めを狙って組みました。もともと体力がある方なので、少しきつくてがんばるメニューでも、挫折する事なく続けていけるかなと思いい提供し、それまでに実施していたプールでのアクアビクスや、スタジオでのエクササイズ

も続けて受けるようアドバイ

スさせていただきました。2週間に一度の測定や、トレーニングメニューの変更を行う時にはフォームのチェックを行い、より効果的に体を動かしてもらえば、きつと成果は出るはず!そう思っていました。その結果が体脂肪・体重・サイズダウン。まさに、3カ月の努力が実を結んだという感じで担当した私も嬉しく思います。

【成人部門主任・石光裕見子】

注1)サーキットトレーニングとはさまざまなエクササイズを組み合わせて、それを連続的に行なうトレーニング法です。サーキットトレーニングのメリットとしては少ない時間で行なえる、全身を鍛えることができる、脂肪燃焼効果がある、心肺機能が高まる、自宅で行なえる(運動種目による)などいろいろメリットがあります。サーキットトレーニングはうまく行なえば抜群の効果が得られ



ダイエットプログラムの詳しい内容は裏面をご覧ください。

## マシンジム・プールが使える通常のクラブ会員も募集中!



スポーツクラブNAP

お問い合わせは

山口市黒川2307-2 (西京高校近く)

TEL (083) 932-1717

HPアドレス: <http://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

会員区分	利用区分	利用時間	料金 (税込価格)
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全て利用可能)	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)	7,020円
	デイトム	ジム (10:00～12:00、13:00～15:00) プール (10:00～16:00)	5,940円
	ナイトタイム	ジム (18:30～21:30) プール (18:30～22:00)	4,860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)	4,320円
学生	フリータイム会員と同じ		4,536円

クラブ会員入会時には通常、入会金 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 1,620円、燃料費 432円/1ヶ月が必要です。(税込価格) ※詳しくはお問い合わせ下さい。

がんばったあなたにはご褒美を！

減った体重 1kgまたは体脂肪 1%につき  
1,000 円のキャッシュバック！

新しい年に  
新しい目標を！

# 2019 冬・ダイエットプログラム 薄着の春に向けて…、今から準備を！

どんな運動をしたらいいのだろう？続けられるかな？まずはご来館していただき、体験・ご相談を！納得してからのお申込で OKです♪

「自分に合った運動は？」「何から始めたらいい？」いろんな疑問にスタッフがお答えします。お気軽にご来館の上、ご相談または体験してみてください！運動をしたことが無い方でも、ご年配のかたも安心してご来館ください。70歳を超えてご入会され、自分のペースで継続されている方もいらっしゃいますよ。

《相談・体験は前日までに要予約》

## 《参加条件》

- ☆月 4 回以上来館の上、運動を行う事！
- ☆2 週間に 1 回の途中測定を必ず行う事！
- ☆無理なダイエットは行わない事！



- 思うように成果が出ないなど、行き詰まったら、担当スタッフにご相談ください。
- 無断で参加条件を満たさなかった場合はキャッシュバックの資格を失いますのでご注意ください。
- お申し込み・お支払い後の返金はできません。



申込み受付（プログラム開始日）：2月10日【日】ま

## 2 カ月短期会員募集！

期 間 2月1日(金)～3月31日(日)

※2月10日(日)まで、開始可能です。

参加費

フリー会員	15,000 円 (税込 16,200 円) / 2 カ月
デイ会員	13,000 円 (税込 14,040 円) / 2 カ月
ナイト会員	12,000 円 (税込 12,960 円) / 2 カ月
土日会員	11,000 円 (税込 11,880 円) / 2 カ月

※詳しい利用時間帯は表の表をご覧ください

特 典 期間中に減った体重 (1kg) または、体脂肪 (1%) を 1,000 円で換算してキャッシュバック致します！但し、返金の有効期間がありますのでご注意ください。

(例：3kg 減ったら 3,000 円、5.6 kg なら 5,600 円の返金)

●担当者を中心にスタッフ全員でフォローしますので、トレーニング中、いつでもお気軽にご相談ください。

●参加者は『期間限定引き締めエクササイズ』に追加料金無しで参加できます。

(毎週金曜) 18:30～19:00《先着 10 名要予約》

## 「ピラティスダイエットコース」もあります！

週 1

※キャッシュバック対象外

2月8日(金)～3月29日(金)

時 間 11:00～12:00  
毎週金曜日 (全 8 回コース)

参加費 12,800 円 (税込 13,824 円)

特 典 教室当日のジムとプールの利用ができます！

- ジ ム…10:00～11:00
- プ ール…12:00～13:00



「健康的にスリムになりたいけど、あまり無理はしたくない」という人にぴったりのエクササイズです！

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。その為、体のバランスが崩れ、ゆがみが生じてきて、「太りやすい」「姿勢が悪い」「肩こり・腰痛」などの症状を引き起こします。ピラティスは、このインナーマッスルの活動に重点をおいたエクササイズです。

お申込・お問い合わせは…山口市黒川 2307-2

TEL 083-932-1717

スポーツクラブ NAP

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

【山口市 NAP】でも検索できます



スマホQRコード