

いきいき体操 80代男性会員

体内年齢 58歳が自慢に！

「いきいき体操教室」参加者の声

**病気に負けない自信が
つきました！**
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「明日の健康は今日の
いきいき体操にあり！」と思
っています。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。
M・Aさん（80代・男性・平井在住）
教室歴3年

**仲間ができて
楽しくなりました！**
運動とはほど遠い生活をして
いた私ですが、一念発起で
始めた体操です。いろいろな
運動を、教えてもらいながら
仲間と一緒にやるから続け
られるし、一人では絶対にや
らないと思います。健康維持
の為に必要に迫られて始めた
体操ですが、今はプールの運
動も1日の生活リズムに組
み入れて楽しくやっています。
M・Nさん（70代・女性・黒川在住）
教室歴8年

**体重が減り、動きが
機敏になりました！**
家にずっといることが多く、
健康の維持のために、「いき
いき体操教室」に通い始め
ることにしました。今では、
週1回の運動が生活の一部
になっていますし、楽しく通
っています。続けることでお
腹周りがスリリし、体重2
kg減・体脂肪が5%減、代謝
アップに繋がる筋肉量は1
kgも増えました！
Y・Yさん（70代・女性・平井在住）
教室歴2年



こんな悩みの中高年の方におすすめ

- 段差のないところでも、でつまずくことが多い。
- 膝が痛くて階段の昇り下りがつらい。
- 少し動いただけで、すぐに息があがってしまう。
- 気楽に話せる友達が少なく寂しい

わたしがお手伝いします



担当インストラクター
石光裕見子

1回40分の楽しく刺激的なプログラム



スモールボール
手軽に使えて、お
家での復習もでき
るので便利です！



ダンベル
筋肉だけでなく、
骨の強化にも効果
的な運動です！



チューブ
安全に、意識をし
なくても適度な
負荷がかけられ
ます！



バランスボール
体幹を鍛える事が
できるので、姿勢が
改善されます！



ヌードルストレッチ
とにかく気持ちい
い！スッキリと体が
ほぐせます。人気の
エクササイズ。

《1回無料体験受付中！》

体験はお電話でご予約下さい。

●日 程 毎週木曜日

※ご都合の良い体験日をお伝えください。

●時 間 9:15～9:55

●持ち物 運動できる服装
タオル
室内シューズ

●教室料金等詳しくはお問合わせ下さい。

裏面にはお腹スッキリ！ピラティス教室の情報も掲載しています。ご覧ください。

「いきいき体操」楽しく続けられる秘密

- インストラクターは、初回教室参加時には参加の目的などを個別にお聞きし、アドバイスの参考にしています。
- 週1回40分のプログラムなので無理なく続けられます！
- 個人のレベルにあった運動ができます！
- 週ごとに代わるプログラムで、全身に刺激が与えられます！
- 同年代の仲間と励まし合いながら続けられます！
- ナッパ流「心理分析遊び」で、生活習慣を見直します。
- レッスン後の仲間との語らいのひとときが楽しめます。
- 館内全体がアットホームな雰囲気だとの声を多くいただいています。

スポーツクラブナッパ

NAP

山口市黒川 2307-2

ご質問だけでも大歓迎！お気軽にお電話ください！

083-932-1717

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

ホームページは
NAP 山口市 で検索



スマホQRコード