

こたつ、お酒、おもち、運動不足で “ゆるんだカラダ”は美容と健康の大敵！

女性のための

NAP流「ピラティスプログラム」は 身体の内側の筋肉まで届くプログラムです！

その日からエクササイズ後のスッキリ感
動きやすさの実感

6ヶ月後には
入らなかったスカートがはける感動



担当インストラクター
石光裕見子

私も呼吸法や腰痛改善のエクササイズを自分で実行しています。皆様も繰り返すことで自分のものになり、自宅でも応用できるようになります。

親切丁寧

NAP流レッスンの一時間

- 個別レッスンスタイル
 - ・はじめにインストラクターと個別にトレーニングテーマの打ち合わせ
 - ・NAP流心理分析遊びで生活の見直しとトレーニング要点確認
- 集団レッスンでは
 - ・ストレッチボールで日頃のゆがみ・凝りを解消
 - ・呼吸法で代謝アップ
- 一人一人の目的・症状にあった種目のレッスンでは
 - 下半身の引き締めには
ヒップ・太ももの内側、裏側を鍛えるエクササイズを！
 - ウエストまわりの引き締めには
ねじりの動きでお腹に刺激を！
 - 腰痛解消には
柔軟性の高い背中づくりを！
 - 肩こり解消には
脇の下を伸ばすエクササイズを！
- 家庭でできるメニュー提供

さらに！

- ジムのバイクやウォーキングマシンで有酸素運を利用して脂肪燃焼補助
- 温水プール利用で筋肉のリラックス&補強



《ピラティス教室参加会員様の声①》

入らなかったスカートがはけるように！！

ピラティスを始めたきっかけは、メタボ健診。成果も出て、きつかったスカートも楽にはけるようになって目標クリア！優しい音楽が流れる中ウォーミングアップからスタートし、徐々に強度アップして、教室後には1週間の疲れ・ゆがみ等がリセットされた感じです。また、インストラクターのタイムリーな声かけによって、意識しないといけない所や、タイミングがわかって、エクササイズに集中できます。

Y・Nさん (50代・女性) 教室歴2年・黒川在住

《ピラティス教室参加会員様の声②》

プールもプラスして、膝痛・腰痛改善！

ピラティスの運動は私にとっても合っていると感じています。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。

M・Hさん (60代・女性)
教室歴5年・黒川在住



☆ピラティス教室☆参加者募集中！

日程	毎週金曜日/月4回
時間	11:00~12:00
参加費	月額 6,400円(税込 6,912円)

※入会金不要ですが、初回には保険料600円(非課税)が必要です。
※特典として教室前マシンジム、教室後プールの利用ができます。
(詳しい利用時間帯等はお問い合わせください。)

お申込み・お問い合わせ スポーツクラブNAP
山口市黒川2307-2

TEL.(083)932-1717

SPORTS CLUB
NAP

ホームページ
NAP 山口市 で検索を！



スマホQRコード

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