

期間限定企画
第2弾
このチラシを
ご持参下さい!

★踏み出す勇気と継続が健康作りの秘訣★

ジムもプールも
使えるお得な

2週間お試し会員募集!!

SPORTS CLUB
NAP



お試し項目

- 1, リラックスできる施設です
- 2, スタッフが個別のアドバイスします
- 3, 無理なく楽しめるメニューを提供します
- 4, 会員同士の語らいが楽しめます
- 5, 運動継続の意欲が湧いてきます

～会員様の声～

趣味でスポーツ経験豊富なNさん（黒川在住 70代女性）はジム、スタジオ、プールを経験され、「普段のスポーツでは使わない筋肉を使って、疲れるけど楽しい！」が入会の決め手でした。他の入会の方にも「コーチには色々相談できたし、会員さんが優しく声をかけてくれて嬉しかった♪」「続けられるかどうか不安だったけど、2週間試せて安心して入会できた。」等有り難いご意見を頂きました。

体験開始期間：2月15日(金)～2月28日(木)

※上記期間内ならいつ始めても、その日から2週間丸々使っていただけます。

営業時間：火～金曜日 10:00～22:00
土曜日 10:00～21:00
日曜日 10:00～18:00

特典！！

2週間お試し会員期間終了まで
に入会手続きをされた方に限り
入会金 100%OFF!

ジム・プール・サウナを利用することができ、スタジオ・プール無料プログラムも体験することができます。

料 金：通常、クラブ会員（フリータイム）月会費 6,500 円（税込 7,020 円）のところを
なんと!!

筋トレや有酸素運動、プールの運動など、自分に合った運動を見つけましょう!

2週お試し会員価格⇒ **3,000 円（税込 3,240 円）**

※注1）平日の 16:00～18:30 及び土曜日の 10:00～10:30/15:50～17:00 はジュニアスイミング専用使用の為、大人の方のプールの利用はできません。

※注2）ジムをご利用の方は、運動できる服装・室内シューズが必要になります。（マシンジムは利用できない時間帯もございます。詳しくはお問い合わせください。）

※注3）プールをご利用の方は、水着・プールキャップ・タオルをご持参下さい。

※注4）スタジオプログラム（エアロビクエクササイズ・ボールエクササイズ・バレトン・コーディネーションエアロ・体幹ストレッチヨガ・ラテンエアロ・ストレッチボール教室）・プールプログラム（ちょこっとあくびくす・流水ウォーキング・流水肩腰スッカリ教室・流水リフレッシュ教室）に自由に参加することができます。

※お申込の方は、事前に電話でご予約をお願いします。

初心者でも安心して参加できる
楽しいプール・スタジオプログラム。
詳しくは裏面をご覧ください!



お問い合わせ・お申し込みは!

TEL 083-932-1717



スマホQRコード

スポーツクラブNAP(山口市黒川2307-2) 月曜休館日

★ホームページもごらんください♪

山口市 NAP で検索を!

★スマートフォンでもご覧になれます。

参加者は20代～80代!自分のペースで楽しく動けます♪

スタジオエクササイズ	みんなで楽しくシェイプアップ!	
	*シェイプアップエアロ	エアロビクスの基本的なステップや少し難しいステップまで、音楽に合わせて体を動かしていきます。楽しみながら体を動かすことによって、シェイプアップはもちろん、気分転換・ストレス解消にも効果的です!
	コーディネーションエアロ	ストレッチとウォーキングをベースとした初心者向けエアロビクス。脳トレエクササイズも取り入れながら、楽しく体を動かしていきます。
	バレトン(写真①)	フィットネス(筋トレ)・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせた全身のエクササイズです。バランスや柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。
	★筋トレとストレッチでからだすっきり!★	
	体幹ストレッチヨガ	ストレッチやヨガ、トレーニング等を行う事によって体幹部分を鍛えていきます。またコンディショニングやツボ刺激で身体を整え、不定愁訴の改善を目指します。様々な症状、目的をお持ちの方にお勧めです。
	カラダの奥から引き締め!	
	ボールエクササイズ	不安定なボールの上で「コア」の筋肉を意識して、均整のとれた美しいからだを目指していきます。左右の筋肉バランスを整え、ゆがみを解消していきます!
	ラテンの陽気なリズムにのって楽しく!	
	ラテンエアロ	ラテンのリズムにのって体を動かしていきます。ウエストや腰周りの動きがたくさん入っているので、シェイプアップ効果大のエクササイズです。「キュッとくびれたウエスト」も夢じゃない!!
	ボールの上に寝転がり、体を緩めます。肩こり・腰痛解消!	
	ストレッチボール	ストレッチボールの上に寝転がり、ゆっくりとした呼吸を繰り返すだけで、筋肉がリラックスし、血流アップ、ゆがみ解消に・・・。

※各教室時間帯は、お問い合わせください。

泳げなくても大丈夫。楽しい水中運動でストレス発散! 超音波流水は脂肪分解も期待できます♪

プールエクササイズ	30分の中水中運動で全身シェイプアップ!	
	*ちょこっとあくあびくす *ヌードルアクア	音楽に合わせてとんだりはねたりと、陸上では膝・腰への負担が気になる方でも無理なくできる水中エクササイズです。また、水特性により短時間で脂肪燃焼・シェイプアップ効果が狙えます!!
	水中では膝や腰が楽々!	
	流水ウォーキング(写真②)	流水特性により下半身に負担をかけず、歩行・ジョギング等を行っていきます。また、陸上歩行よりも運動量を得ることができるのでおすすめです。
	肩こり・腰痛でお悩みの方はぜひ!	
	流水肩・腰スッキリ教室(写真③)	肩や腰を水中で負担をかけず強化していく運動を行ったり、超音波流水を利用したマッサージで、肩・腰にかかるストレスを解消していきます。浮き輪に入ったストレッチは格別!
	☆超音波流水でリラックス☆	
	流水リフレッシュ教室	脂肪分解作用のある超音波流水に当たって、流水の中で軽い運動をします。プール初心者の方も安心して参加していただけるプログラムです。

※各教室時間帯は、お問い合わせください。



バレトン



流水ウォーキング



流水肩腰スッキリ教室