

学生さんの
NAPの利用法

就活のための体力づくりに！ 競技スポーツのための体力アップに！ 学習・就活・人間関係に伴うストレス発散に！

春の学生キャンペーン

(中・高校生もOK!)

温水プールで体力アップ！
ジムで筋トレ！

4月30日(火)まで 学生会員入会金100%オフキャンペーン実施中！ 10,800円(税込)→0円！

ジムで筋トレ&有酸素運動



★トレーニング初心者の方には、
スタッフが効果的なプログラム作成のお手伝いもします！



ただ今、水素水無料お試しキャンペーン実施中！

今なら
入会者は、4月・5月(最大2ヶ月)
水素水を無料で飲み放題！(通常1,620円/月)
※専用ボトルを無料送呈中



スタジオやプールのエクササイズも
無料で参加できます！

《体験談》

大学2年生のM君

**1年間で体重が14kg減、
脂肪も約10%減のダイエット
に成功！**

中学や高校で自己流の運動と食事制限で痩せたもののリバウンドを繰り返していたけど、今回は着実に痩せたいと思いNAP通いを決めたそうです。留学のためトレーニングは終了しましたが、最後の日には『先生方には筋トレの大切さや様々な運動メニューを教えて頂き、この1年で運動する楽しさ、運動を習慣にする大切さを20歳にして初めて体感できました。』とお手紙をもらいました。

《担当スタッフ 松本真佐美》

●入会時に個別面談であなたに合ったトレーニングメニューを提供します！
特に、これから就職活動を控えている人には・・・
長い就職活動に耐える体力とスタミナアップを！
部活をしている人には・・・
スポーツの補強のため筋力アップや体力アップのメニューを！
ストレス解消に！継続的に通えばダイエットにも効果的

●アットホームな環境で、世代を超えた友達もできます！
スポーツクラブにはいろいろな活用方法があります。マシントレーニングですっきり鍛えるもよし、プールでリフレッシュするもよし、世代を超えて友達(?!)づくりもできたりします。
ランニングという共通の趣味で繋がったH君は社会人となった今でも、山口に来た時は連絡をくれたり、マラソン大会と一緒に出場したりもします。

●体力勝負の職業を目指す人も今からトレーニングを！
学生会員の中には、部活などのスポーツの補助的運動のためにトレーニングに通う人以外にも将来、消防士や警察官などの職業を目指す人が実技試験に備えて、また職業についてからの消防学校・警察学校での訓練に備えてトレーニングに通われた人も多くおられます。

かなりハードな環境でカリキュラムをこなしていく皆さんには、持久力や筋力系のトレーニングと並行して、ケガを防ぎ動きやすい身体づくりの為に体幹トレーニングが必要で、身体がしっかりとしていれば、トレーニングの効率も上がりますし、何より疲れにくい身体ができてきます。《成人スタッフ・石光裕見子》

ジム/プールが自由に使えるクラブ会員募集中！《学生会員4,536円》(税込)

クラブ会員募集中！

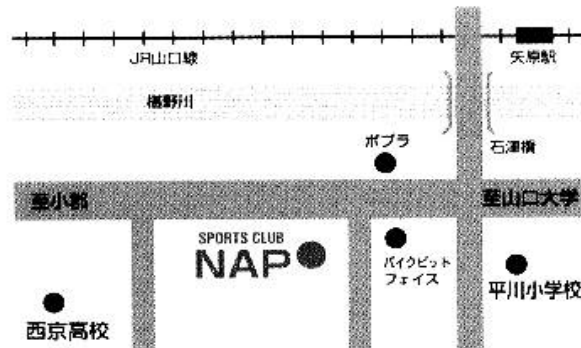
スポーツクラブNAP

山口市大字黒川2307-2 (西京高校近く)

プール・スタジオ
プログラム紹介が
裏面にあります

TEL (083) 932-1717

HP: <http://www.spc-nap.co.jp/> 「山口市 NAP」でも検索できます



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

無料体験もできます！(前日までに要予約)お気軽にお問い合わせください。

※クラブ会員入会時には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(税込)・燃料費432円(税込)1月が必要です。

音楽に合わせてながら体を動かしてストレス解消！

ボールエクササイズ 40分

火曜日 10:10～・金曜日 19:30～

バランスボールを使い、肩周り腰回りをほぐすためのストレッチを行ったり強化していく

運動です。**肩腰が重い、だるいと感じる方にお勧めです。**



ローディネーションエアロ 40分

水曜日 10:10～

軽快な音楽に合わせて、衝撃の少ない動きを中心に基本的なステップで身体を動かします。間には**脳の活性化を狙った身体と脳のエクササイズも行い**、最初と最後はしっかりとストレッチで身体をほぐします。

シェイプアップにも効果的♪

シェイプアップエアロ 40分

木曜日 19:20～

エアロビクスに少し慣れてきた方へ一歩進んでちょっぴりがんばるクラスです。**動く楽しさを実感し、脂肪燃焼&シェイプアップ効果も大きい**クラスです。



体幹ストレッチヨガ 40分

木曜日 10:10～

ヨガのポーズを取り入れながらストレッチや軽い筋トレを行います。ゆっくりな呼吸、**自分の身体に意識を向けることによって、心の安定と身体の柔軟性を高めていきます。**今話題の体幹に焦点を当て、姿勢改善を目指します！

ラテンエアロビクス 40分

金曜日 10:05～

エアロビクスの動きを基本とし、ラテン独特のねばりのある動きを入れていきます。**特にウエスト周りや腰周りを動かしますので、体幹部の引き締めにも効果的です。**また、筋コンディショニングも行うので全身シェイプアップにも役立ちます。

バレトン 40分

火曜日 19:30～

バレエ・ヨガ・筋トレの要素をふんだんに盛り込んだエクササイズ。姿勢改善やシェイプアップ、体幹トレーニングに！**特に下半身のシェイプアップに効果的！音楽に合わせてながら、サーキットトレーニングで脂肪燃焼効果も期待大！**

流水リフレッシュ教室 40分

火・木・金 11:30～・土 11:45～

火・木 21:00～

超音波流水マシンから発生する水の振動を利用して、**脂肪燃焼・肥満解消・脳の活性化・精神的リラクゼーション**効果をねらい、後半は浮輪でねそべって気持ちよくマッサージを受けます。最後はみんなで童心に帰ってビーチバレーボールで楽しく盛り上がります。



流水肩腰スツキリ教室 60分

水曜日 11:00～・金曜日 20:30～

肩や腰に疲労を感じる人を対象に、超音波流水マシンから発生する流水を利用して、ペットボトルやボールや浮き棒などを使って水中運動で体をほぐし、**全身の血流を促していきます。**



ちょこっとあくあびくす 30分

火・木・金 11:00～・木 20:30～

陸上で動くのが不安な方も、水の中なら体に負担をかけることなく楽しく音楽に合わせて動くことができます。

脂肪燃焼、腹筋背筋などの体幹カアップで、ぶれない体に！



流水ウォーキング教室 60分

木曜日 13:00～

流れる水の中で、童心に帰って笑い転げるようなゲーム感覚の教室です。水中にいてだけで、陸上では想像もできない動きになることを利用して、楽しく笑いあえる動作を繰り返すことで、**心身ともにリフレッシュ**できます！

ミットあくあびくす 30分

火曜日 20:30～・土曜日 11:45～

手にはめたミットにより、ちょこっとあくあびくすよりも腕の負荷を加えることができ、**全身の運動効果もアップ**します。

バストアップにも効果があるかも！！

アクアミット



**ジムでのトレーニングやプールも利用できます！
学生会員大募集！！**

お問合せ・お申込先は
スポーツクラブNAP

1回無料体験できます！
前日までにお電話で
ご予約下さい。

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
	デイトタイム	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	学生	土:ジム(10:00~12:00, 13:00~21:00) プール(10:30~15:50, 17:00~21:00)	4,320円
		日:ジム(10:00~12:00, 13:00~18:00) プール(10:00~18:00)	4,536円

山口市大字黒川2307-2(西京高校近く)

TEL(083)932-1717

HPアドレス: <http://www.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

※クラブ会員入会時には、入会金 10,800円(税込) 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(税込)、燃料費 432円(税込) 月が必要です。