

初夏のダイエットプログラム 短期会員募集!

厚い服装にサヨナラの季節、
厚い脂肪にもサヨウナラ!

～快適・健康な日々を送るためのきっかけに、楽しいダイエットを!～

期間：6月1日(土)～7月31日(水)

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

2ヵ月会員募集!

期間 6月1日(土)～7月31日(水)

参加費 フリー会員 17,500円(税込18,900円)/2ヶ月
 デイ会員 15,500円(税込16,740円)/2ヶ月
 ナイト会員 13,500円(税込14,580円)/2ヶ月
 土日会員 12,500円(税込13,500円)/2ヶ月

※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、5.6kg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。

申込み受付 6月16日(日)まで

裏面も是非
ご覧ください

自分への褒美を
自分のやる気と努力で
Getしましょう♪

**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!**

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!
 ご納得されてからのお申込で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!運動経験が無い方、ご年配の方もご安心くださ
 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!
- ☆2週間に1回の途中測定を必ず行う!
- ☆無理なダイエットは行わない!



- 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。

★自分の好みや時間帯にあわせて下記のプログラムを選んでトレーニングすることもできます★

ジム(マシンやフロアで自由に運動)

火～金 10:00～15:00
 18:30～21:30
 土曜日 10:00～21:00
 日曜日 10:00～18:00
 ※12:00～13:00は
 ご利用できません
 担当のインストラクターと相談し、
 個別にプログラムを作成します

プール

自分のペースや強度にあわせて
 自由遊泳や自由歩行ができます
 ※使用できない時間帯がありま
 すので、お尋ねください

ラテンエアロ

火曜日 10:05～10:45
 特にウエスト周りをターゲット
 に引き締め効果を狙います

ボールピラティス

火曜日 19:30～20:00
 バランスボールやスモールボ
 ールで体の歪みを修正します

サウナ

営業時間中は常時ご利用可能です

コーディネーションエアロ

水曜日 10:05～10:45
 ウォーキングをベースに脳トレ
 も組み込んだ運動です

シェイプアップエアロ

木曜日 19:20～20:00
 少し慣れてきた方向けに脂肪
 燃焼効果の高い動きをします



体幹ストレッチヨガ

木曜日 10:05～10:45
 体の奥にある深層筋を鍛
 え、姿勢改善に役立ちます

バレトン

金曜日 19:30～20:10
 バレエ・ヨガ・軽い筋トレの要
 素を組み合わせた運動です



ボール&エアロ

金曜日 10:05～10:45
 バランスボールも使ってエア
 ロビクスの動きを行います

プールプログラム

- ちょこっとあくあびくす
 水の特性を生かし、音楽に合
 わせて動く30分の運動です
 - 流水リフレッシュ
 疲れた筋肉をほぐします
- ※詳しい内容、時間帯について
 はお尋ねください

お申込・お問い合わせは・・・山口市黒川 2307-2
TEL083-932-1717

スポーツクラブNAP

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

【山口市 NAP】でも検索できます



スマホQRコード

体重マイナス6.5kgに加え、血圧も安定！そして心が強くなった！



☆前回の「2ヶ月ダイエット」成功談☆



～ため息も出た…でも！やはり努力は実った！～

3か月間のダイエットプログラムランキング最終結果

順位	登録名	体重 (kg)	順位	登録名	体脂肪 (%)
1	院内	-8.20	1	院内	-5.90
2	G-G-	-6.05	2	バッタ	-4.80
3	やすみさ	-4.10	3	まめ	-2.90
4	ぶーちゃん	-3.70	4	ヒナちゃん	-2.10
5	まめ	-3.50	5	やすみさ	-1.90
6	バッタ	-2.90		YO-YO-	-1.90
7	YO-YO-	-2.50	7	ぶーちゃん	-1.40
8	ヒナちゃん	-1.40	8	G-G-	-1.10
9	ハナちゃん	-1.20	9	イッコちゃん	-0.80
10	TAKAHIRO	-1.15	10	TAKAHIRO	-0.70
11	イッコちゃん	0.45	11	ハナちゃん	0.70
12	ココア	5.15		ココア	0.70

※NAPでは1年に3回ダイエットプログラムを実施しています。新春のダイエットプログラムは1月～3月末でした。3ヶ月のダイエットプログラム期間に途中報告もしています。

きっかけは健康診断

平井在住70代男性G-G-さんは、年末の人間ドックでとにかく痩せるように言われ、時々1時間ほど歩かれていました。しかし、なかなか体重が減らず、ダイエットプログラムの広告を見られて、まずは相談のみという形でこ来館されました。

苦悩する日々

トレーニングの流れや内容をしっかりと確認・納得されたうえで、ジムでの有酸素運動（マシンでのウォーキングやエアロバイク）と筋肉トレーニングを開始されました。体を動かすと気持ちもスッキリし、お腹も空きます。そんな理由からなのか、多くの方が最初のうちは逆に体重が増えてしまわれます。

G-G-さんも体重計に乗らる度に「なんでかのう…。」と

肩を落とされる日々でした。努力に反して体重はなかなか落ちません。「成果が見えんとやる気にならんわーね」と愚痴が出るのも当然で、初回から1カ月弱、こ来館17回目までは全く体重が落ちませんでした。

ランキングを見て溜息…

2月から参加のG-G-さん（他の方は1月から）、ジムに貼り出すランキング表の前で「院内さんはすごいね！どうやってらあんなに減るんかね…。」と、こぼされていました。

みんな違ってみんないい！

「でも、院内さんは膝が痛い中、テーピングをして体重を落

とす努力されているんですよ。

「やすみささんは、故障がちなので、体重減以外に筋肉をほぐす目的で参加されているんですよ。」というお話をしました。お辛いのはG-G-さんだけではなく、皆さんそれぞれの理由で目的を持って苦労しつづがんばっていらっしゃることをお伝えし、励みにしていただきたいと思いました。登録名なので、誰のことかはわかりませんが、最終結果で良い数値を出したために一緒にがんばっている同志です！でも、内容は人それぞれ。きつと結果の満足度も人それぞれなのです。

努力は決して裏切らない！

結果が出ない状況に「本人も、私達スタッフも試行錯誤の日々…。特に担当のスタッフはG-G-さんに寄り添い、励まし、有効なプログラムを提案し続けました。それに心えG-G-

成功の要因！

- ・担当のスタッフがやる気を引き出してくれ、しっかりフォローしてくれました。
- ・この時期、タイミングよくほぼ毎日来ることができた。
- この2点が大きいとお話してくださいました。

【担当コーチ中村より】

G-G-さん、2ヶ月間本当にお疲れ様でした。この短時間でも6kg落とすには、かなり努力をされたと思います。私の厳しいメニューにもついてきていただき、運動だけではなく食事の面でも「夜の炭水化物を抜く！」などをされてきました。今後はリバウンドしないよう、全身の筋肉を増やしていく方向でトレーニングを進めていきたいと思えます。まだまだ道のりは長いですよ！

ストレスに強くなった

体重減は勿論、お通じも良くなり、何よりもストレスをさりと受け流し、明るい気持ちを保てるのが良かったとおっしゃるG-G-さん。目的をもって運動し、汗をかくことで、ストレスによって気分が沈むことがなくなったそうです。それは、私達が何よりも一番感じてほしいことなのです。そうお話しくださったG-G-さんに感謝いたします。
【成人スタッフ・松本真佐美】

マシンジム・プールが使える通常のクラブ会員も募集中！

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		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)	
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。



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