初春のダイエットプログラム 短期会員募集！

今回は、インナーマッスルを意識した
体幹トレーニングメニュー提案！

～インナーマッスルと地道な努力は裏切らない！！～

（※インナーマッスルは体の奥の筋肉の総称で、姿勢の調整や関節を正しい位置に保ちます）

期間：1月7日（火）～3月27日（金）

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

3カ月会員募集！

期　間	1月7日(火)～3月27日(金)
参加費	フリー会員　25,500円（税込28,050円）/3カ月 デイ会員　22,500円（税込24,750円）/3カ月 ナイト会員　19,500円（税込21,450円）/3カ月 土日会員　18,000円（税込19,800円）/3カ月 ※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）か体脂肪（1%）または増えた筋肉量（0.5ｋｇ）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：3.6kg減ったら3,600円の返金）

★担当者を中心に体幹引き締めに重点を絞ったメニューをお伝えいたします★

申込み受付　1月15日（水）まで

裏面も是非ご覧ください

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。

自分へのご褒美を
自分のやる気と努力で
Get しましょう♪

①減った体重１kg　②減った体脂肪 1%
③増えた筋肉量 0.5kg につき
筋肉量を増やして代謝アップ！
1,000 円のキャッシュバック！

★シェイプアップ効果のある有酸素運動は、音楽に合わせた楽しいグループレッスンがお勧め！★

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

サウナ
営業時間中は常時ご利用可能です
※会員区分により利用時間が異なります

お申込・お問い合せは･･･山口市黒川 2307-2
℡083-932-1717

スポーツクラブNAP
HP http://spo-nap.co.jp/
【山口市　NAP】でも検索できます
スマホQRコード

筋肉が喜ぶ！周囲から褒められる！

☆癖になるダイエットストーリー☆

年に3回3カ月！

NAPでは「初春」「初夏」「秋」と年に3回のダイエットプログラムを実施しています。

初夏のダイエットプログラム（5～7月）で初参加され、引き続き秋のダイエットプログラム（9～11月）にも参加されたHideさん（黒川在住51歳男性）にお話を伺いました。

達成感！

初夏のダイエットでの目標は、なんと！体重が身長マイナス110だったそうです。これは、とあるメーカーのモデル体型の目安だと聞いたこともあるなかなか厳しい数値ですが、身長が179cmのHideさんは、82kgから73kgと、3カ月で9kg減を達成されました。

さらなる高みへGo！

目標の身長マイナス110は69kgです。初夏のダイエットプログラムでは、月に3kgずつ体重が落ちたHideさん。秋のダイエットプログラムでは、ちょっぴりリバウンドした75kgからのスタートで、いよいよ目標の69kg目指し、2回連続の登録です！

今回は失敗や～！

さて、2度目のダイエットプログラムの滑り出しはまずまず順調！途中の自己管理での数値は多少上下動があるものの、最初の1ヶ月で2kg減、次の1ヶ月で1kg減。ラストスパートの1ヶ月で前回の様に3kg減に向けてがんばれば、目標達成です！しかし．．。

そう簡単にいけば苦労しませんよね。さすがのHideさんも11月に入ると年末での飲み会シーズンに突入ということもあり、一旦今回のスタートよりも体重が増えてしまう事態に．．．。それでも最終の数値では、スタート時より2kg減の73kgでフィニッシュです！

失敗や成功を繰り返し、自分のパターンを把握する

初夏のダイエットプログラムで9kg減と大健闘だったHideさん。普通なら、9kgも減らせば第1位ということがほとんどなのですが、ダイエットプログラム常連の方で、連続登録3回目だった院内さんのマイナス10kgに屈し、第2位でした。1位を取り損ねて残念がっていらしたHideさんの表情も記憶に新しいのですが、秋の部ではHideさんも院内さんもそれぞれ「今回は失敗した！」と全く同じ発言をされたのがとても印象的でした。

巷にもいろんなダイエット情報が溢れていますが、これと決まった方法がないからこそ、いつまでもダイエットにまつわる情報が収束することがないのでしょう。きっと、自分自身にフィットする方法は自分自身が試行錯誤しながら会得していくしかないのかもしれませんね。

ひとりではないことの強み

Hideさんがおっしゃるには、目標を立てて自分との戦いを始めたわけだが、一緒にスタートした他の方々の存在が大きいとのことでした。3カ月の間の何度かの途中結果ランキングの発表で、競争意識も芽生え、自分に負けずに行くぞ！という気持ちでモチベーションが保てる、1人では無理！次もがんばる！とのことでした。

ダイエットプログラムに登録されている方だけではなく、常に様々な方々がいろんなトレーニングに取り組まれている環境は、自身を奮起させる起爆剤になりますし、あんなトレーニングを取り入れてみようかな…と参考になることもあります。また、ダイエットやトレーニングといった範疇を越えたコミュニケーションでリフレッシュし、明日へのエネルギーになることも多いと思います。

筋トレせずにはいられない

筋トレは、何も重い負荷でガンガントレーニングするばかりではなく、自分に合った負荷とスピードも重要です。やり始めて慣れてくると、やらずにいられないという良い癖もつき、日常を楽に過ごせるようになりますよ。

【成人スタッフ・松本真佐美】

2019秋　3か月間のダイエットランキング結果

順位	登録名	体重（kg）	順位	登録名	体脂肪（%）
1	ラーメン	-3.75	1	hide	-2.4
2	hide	-2.90	2	ロンパールーム	-1.6
3	ロンパールーム	-1.90	3	ラーメン	-0.3
4	ひとえうさぎ	-1.60	4	ひとえうさぎ	0.1
5	院内	0.55	5	院内	0.4

※お申込み時にはご自分の好きな名前で登録していただきます。
登録名の由来をお聞きするのも楽しかったりします。
３ヶ月間のダイエットプログラム期間に途中報告もしています。
秋のダイエットプログラムは９月～１１月末でした。
初夏のダイエットプログラムは９人の登録がありましたが、
秋は６人でがんばりました。

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

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）	8,250円
	デイタイム	ジム（10:00～12:00、13:00～15:00）　プール（10:00～16:00）	7,150円
	ナイトタイム	ジム（18:30～21:30）　プール（18:30～22:00）	6,050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） 日：ジム（10:00～12:00、13:00～18:00）プール（10:00～18:00）	5,500円
	学生	フリータイム会員と同じ	5,720円

クラブ会員入会時には入会金 11,000 円、２ヶ月分の会費、年間保険料 600 円（非課税）、事務手数料 2,200 円（税込価格）が必要です。　※詳しくはお問い合わせ下さい。