

初夏のダイエットプログラム

短期会員募集!

代謝アップを目指して
個別の筋トレメニューを提案!

～姿勢に気をつけて、安全に健康的に引き締めよう～

(※姿勢が崩れたトレーニングは故障の原因になります)

期間：6月2日(火)～8月30日(日)

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 6月2日(火)～8月30日(日)

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裏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)

★初回は体重・体組成測定、メニュー作成等がありますの
で、ご予約が必要です★

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回以上来館し、運動を行う!
- ★2週間に1回の測定を必ず行う!
- ★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。

申し込み受付 6月14日(日)まで

裏面も是非
ご覧ください

自分へのご褒美を
楽しみながら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!

★ジムやプールでマイペースに。音楽にのるグループレッスンにはシェイプアップ効果もあります★

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

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

★スタジオ、ジムは定期的に換気し、次亜塩素酸噴霧器にて除菌、
消臭を行っています
★マシンや使用する器具をこまめに消毒しています
◎ご来館の際はマスク着用を宜しくお願い致します



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

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

初めの一步から楽しく継続するためのコツ！

☆習った後の「習うより慣れろ！」が大事です☆

2020 初春 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	みよちゃん	-3.9	1	みよちゃん	-4.4
2	hide	-3.4	2	hide	-3.6
3	ぶうちゃん	-2.3	3	みぼりん	-3.1
4	みぼりん	-1.8	4	ぶうちゃん	-1.7
	キムティー	-1.8	5	青色	-0.7
6	モモ	-1.7	6	モモ	-0.3
7	ひとえうさぎ	-1.6	7	やすみさ	-0.2
8	アキラ	-0.7	8	キムティー	0.1
9	やすみさ	-0.45		TAKAHIRO	0.1
	まちゃみ〜♪	-0.45		ひとえうさぎ	0.1
11	TAKAHIRO	-0.3	11	アキラ	0.2
12	青色	2.0	12	まちゃみ〜♪	1.0

※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ヶ月の期間に、2週間ごとに記録をとって途中報告をします。
初春のダイエットプログラムは1月〜3月末でした。



区切りがあるから やる気が出る?!
NAPでは「初春（1〜3月）」「初夏（5〜7月）」「秋（9〜11月）」と年に3回のダイエットプログラムを実施しています。（今年の初夏は6〜8月に変更）
3カ月という区切りをつけることで、「その間だけがんばろう〜!」という気持ちが起こるためか、毎回参加され、1年を通して3回のダイエットプログラムをこなされる方も少なくありません。



体重・体脂肪減と筋力アップ
ひとえにダイエットプログラムと言っても、シンプルとにかく体重を落としたい人、体脂肪を落として身体全体の引き締め効果を狙う人、筋力をつけることで身体の引き締め以上に関節への負担を減らしたい人など、それぞれの目標設定は異なります。
そのため、表の概要に示すようにキャッシュバックのコースを3パターン用意することで、理想の数値に近づけるように気持ちに向けてもらえたらと思っています。



自分なりの目標と反省
参加される方には、個別に担当のインストラクターが希望を聞き取ってメニューを作成し、担当以外のインストラクターもその人の目標が達成できるようにサポートしたり、相談に乗ったり、それを担当者にフィードバックしたりと、スタッフ全員で目標達成に向けて進んでいきます。
そうこうしているうちに、あっという間に3カ月は過ぎていきます。時には脱落しそうになりながらも一生懸命がんばって続けるからこそ、途中、あるいは終了してから自分なりの問題点が見えてくる人が多いようです。そして、その反省を次回は絶対に生かすぞ!という気持ちが次の期間の登録へとつながるようになります。



身体は慣れていくもの
運動を始めるきつかけも人それぞれですが、全ての人に共通するのは「必ず身体は慣れていく」ということです。
ただ、姿勢が崩れたままのトレーニングはかえって身体を壊すことにもなりかねません。初めのうちは正しい姿勢と方法を徹底的にたたき込むことが重要で、あとは自ずと身体が慣れてきてトレーニングが楽しくなってくるものですよ。
【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!



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

会員区分	利用区分	利用時間	料金 (税込)
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
	デイトタイム	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)	5,500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	5,720円

クラブ会員入会時には入会金 11,000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 2,200円 (税込) が必要です。 ※詳しくはお問い合わせ下さい。