

無料体験  
できます!

身体が燃えると心がはじける!!

中高年のための

# いきいき体操教室



こんな悩みの中高年の方におすすめ!

- 段差のないところでも、つまづくことが多い。
- 膝が痛くて階段の昇り降りが辛い。
- 少し動いただけで、すぐに息があがってしまう。
- 気楽に話せる友達が少なく寂しい。

まずは体験してみてください!  
《1回無料体験受付中》

◎体験は前日までにお電話でご予約ください。

- 日程 毎週木曜日  
※ご都合の良い体験日をお伝えください。
- 時間 9:15~9:55
- 持ち物 運動のできる服装  
タオル  
室内シューズ

※継続利用される方は、月会費 5,500 円 (税込)  
で教室に参加できます。

初回月には別途保険料 600 円 (非課税) が必要です。



教室の様子

私がお手伝いします!



担当インストラクター  
石光 裕見子

**STOP** 感染防止対策として

- ・スタジオ・更衣室のアルコール消毒、換気の実施
- ・レッスン時、使用具の除菌
- ・参加者同士が密にならない間隔の配置  
を行ってレッスンを実施しております。

スポーツクラブ

**NAP 083-932-1717**

ホームページは  
NAP 山口市 で検索



山口市黒川 2307-2 受付時間 火曜~金曜 10:00~22:00/土曜日 10:00~21:00/日曜日 10:00~18:00

スマホ QR コード

# 体内年齢 10 歳マイナスにチャレンジ!!

## スモールボール

手軽に使えて、お家での復習もできるので便利です!



## ダンベル

筋肉だけではなく、骨の強化にも効果的な運動です!



## バランスボール

体幹を鍛える事ができるので、姿勢が改善されます!



1 回 40 分の  
楽しく刺激的な  
プログラム

## チューブ

安全に、意識をしなくても適度な負荷がかけれます!



## ヌードルストレッチ

とにかく気持ちいい!  
スッキリと体がほぐせます。  
人気のエクササイズ!



## 『いきいき体操教室』参加者の声

### 病気に負けない

自信ができました!

いろいろな運動方法や効果を教えてもらい、家でも実行しています。健康へ関心が高まり「明日の健康は今日のいきいき体操にあり!」と思っています。続けることで実年齢より若い体内年齢が保てて、病気に負けないという自信ができました。

M・Aさん (80代・男性・平井在住)  
教室歴 3年

### 仲間ができて

楽しくなりました!

運動とはほど遠い生活をしていた私ですが、一念発起で始めた体操です。いろいろな運動を、教えてもらいながら仲間と一緒にやるから続けられるし、一人では絶対にやらないと思います。健康維持のため必要に迫られて始めた体操ですが、今はプールの運動も1日の生活リズムに組み入れて楽しくやっています。

M・Nさん (70代・女性・黒川在住)  
教室歴 8年

### 体重が減り、

動きが機敏になりました!

家にず〜っと家にいることが多く、健康維持のために、「いきいき体操教室」に通い始めることにしました。今では、週一回の運動が生活の一部になっていますし、楽しく通っています。続けることでお腹周りがスッキリし、体重2Kg減、代謝アップに繋がる筋肉量は1Kgも増えました!

Y・Yさん (70代・女性・平井在住)  
教室歴 2年

## ☆『いきいき体操教室』が楽しく続けられる秘密☆

- ◎インストラクターは、初回教室参加時には参加の目的などを個別にお聴きし、アドバイスの参考にしています!
- ◎週1回 40 分のプログラムなのでむりなく続けられます!
- ◎個人のレベルにあった運動ができます!
- ◎週ごとに代るプログラムで、全身に刺激が与えられます!
- ◎同世代の仲間と励まし合いながら続けられます!
- ◎ナップ流「心理分析遊び」で、生活習慣を見直します!
- ◎レッスン後の仲間との語らいのひとときが楽しめます!
- ◎館内全体がアットホームな雰囲気だとの声を多くいただいています!

