



# 「やってみよう！」小さな決意で大きな快適生活を 今こそ運動で免疫力アップをしましょう！

## NAP はこんなスポーツクラブです！

- アットホームな雰囲気なので、ひとりでも安心して通えます！
- お客様の悩みに寄り添ったプログラムを提案し、トレーニングの応援をしていきます。
- 一人ひとりに担当が付くので、悩みや疑問を気軽に相談できます。
- 独自のチェックシートで心理的ストレスを分析。その解消法についてもご提案します！



## みなさんの目標達成を私たちが全力でサポートいたします！

### スタッフ紹介

せっかく始めた運動は、継続することが一番大切です。そのためには「楽しさ」と「達成感」がポイントなのです！！



エアロ、ダンス、アクアビクス、初心者でも安心して参加できるレッスンを提供します！一緒に笑顔になりましょう！



私が NAP で自信を持ってオススメするのはやっぱり水泳教室！水が怖い、全く泳げないという方は私におまかせ！



ケガをしにくい体を作るには、ストレッチが必要です。あなたに合ったストレッチ法をお教えします。



水中ウォーキング・ジムを担当しています。自身もマラソンで身体作り、タフなメンタルと身体作りならお任せあれ！



スタジオもアクアプログラムも解りやすく楽しいレッスンをモットーに20年余り指導してきました。ラテン・バレトンはお任せ！

**1回無料体験受付中！**

お電話で前日までにご予約下さい



## 会員のみなさんの声をご紹介します



### 会員・スタッフとの会話が楽しみ！

NAP に片道 30 分かけて通うのが日課です。腰痛の予防・改善と身体能力維持により「ネンネンコロリ」より「ピンピンコロリ」を目指しています。

H・S さん 赤妻在住 80 代男性

### 「明日の健康は今日の NAP にあり」

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。健康への関心が高まり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。

A・M さん 平井在住 80 代男性

### 週 1 回のピラティスで体スッキリ！

エクササイズの後には体がスッキリした感じがして、逆に教室を休むと何となく体調が良くないな…と感じます。教室後のプールウォーキングも長年悩まされてきた腰痛・膝痛の改善に一役買っていると思います。

H・M さん 黒川在住 60 代女性

### 事前の見学 & 相談で安心！

続けられるかどうか不安でしたが、見学・体験をしてから、通うことを決めました。外でのウォーキングではなかなか減らなかった体重も少しずつ落ちてきています。

A・S さん 黒川在住 70 代男性

## STOP 新型コロナウイルス対策

### ※感染拡大防止対策といたしまして

- 更衣室・スタジオ・マシンジム等、館内室内のアルコール消毒・お客様用除菌スプレーの設置
- 営業中の定期的な館内除菌清掃・換気の実施
- 全スタッフのマスク着用（指導時は除く）・体調管理・咳エチケットの徹底

### ※お客様へのお願いといたしまして

- 来館前に体温測定し 37 度以上ある場合はご利用をお控えいただいています。
- 来館時は必ずマスク着用の上・入退館時に必ず手指消毒を行っていただいています。
- 更衣の時間を短縮するため、できるだけ水着着用・トレーニングウェアにてご来館いただいております。

秋の入会キャンペーン実施中！ キャンペーンの詳細は裏面をご覧ください。

10月11日(日)まで

お問い合わせ  
スポーツクラブナップ

☎083-932-1717

ホームページ  
NAP 山口市 で検索を！



スマホ QR コード

# NAPの新規入会キャンペーン開催中!!

【受付期間】

9/1 (火)~10/11 (日)

上記期間にクラブ会員に入会すると

✓ **入会金 100%OFF!**

✓ **水素水飲み放題** 水素水オプション通常月額料金 1,620円(税込)のところ

(最大2ヶ月無料!)



先着 15 名様

さらに...  
お風呂で水素水  
水素バブルバス  
1個プレゼント

ジムもプールも使える

## クラブ会員募集中!

スタッフ全員であなたのやる気を応援します! トレーニングは相談しながら進めていくので、初心者の方でも安心です!

1回無料体験もできますので、お気軽にお電話ください。(要予約)

《クラブ会員料金表》

コース	利用時間	料金(税込)
クラブフリータイム会員	全営業時間	8,250円
クラブデイトタイム会員	10:00~16:00	7,150円
クラブナイトタイム会員	18:30~営業終了時間(日曜日不可)	6,050円
クラブ土日限定会員	土・日曜日のみ全営業時間	5,500円
クラブ学生会員	全営業時間	5,720円

※クラブ会員入会時には、2カ月分の会費・年間保険料(600円/非課税)・事務手数料2,000円(税込2,200円)が必要です。

# NAPの目的別教室 (短期教室)

60歳以上の、いつまでも元気で人生を楽しみたい方、今から備えを!

## いきいき体操教室

- 日時/毎週木曜日 9:15~9:55
- 月額/5,000円(税込5,500円)
- ※初回は保険料600円(非課税)が必要です。
- 定員/10名
- 持参物/運動できる服装・タオル・室内シューズ



《プログラムの内容》

筋力アップの為の運動、スタミナアップの為の運動などを週替わりで、ダンベルやボールなどを使い、年齢に応じた無理のないやり方で提供していきます。3ヶ月に1回、ご自身の身体能力のチェックも行い、インストラクターによるアドバイスも行っています。楽しく笑顔で行う運動は、免疫力アップにもなります!!

陸上の運動は、負担がかかり不安な方、プールは楽に歩けます!

## 水中ウォーキング教室

- 日時/毎週水曜日 9:30~10:10/20:30~21:10  
毎週金曜日 13:40~14:20
- 月額/5,000円(税込5,500円)
- ※初回は保険料600円(非課税)が必要です。
- 持参物/水着・タオル・キャップ



《プログラムの内容》

流水中での35分間のウォーキングと5分間のストレッチプログラムを行います。水の浮力・抵抗を利用した歩く能力の改善、維持を中心としています。音楽と水流にのって約20種のウォーキングプログラムを展開。水を使っはしゃぐ事、やんちゃできる事を意図的に取り入れ、無意識の世界の開放を水を通じて提案します。インストラクターとの掛け合いで、笑顔いっぱい、元気になるプログラムです。教室後の茶話会も会話が弾んで、いろんな情報が得られますよ!!

お腹ぼっこりや、肩こり解消、体のたるみを引き締めたい方!

## マットピラティス

- 日時/毎週金曜日 11:00~12:00
- 月額/6,500円(税込7,150円)
- ※初回は保険料600円(非課税)が必要です。
- 定員/10名
- 持参物/運動できる服装・タオル



《プログラムの内容》

ピラティスは体幹や骨格を鍛えてからだの歪みを矯正するプログラムです。インナーマッスルを効率よく鍛えることができるので、体のラインがきれいになり、「痩せやすい身体になれるダイエット法」として人気を得ています。少人数制で、しっかりと身体の動かし方をお伝えします!!

お問い合わせ先

スポーツクラブナップ

**NAP**

ご質問だけでも大歓迎! お気軽にお電話ください!

☎083-932-1717



ホームページ

NAP 山口市 で検索を!

スマホQRコード

営業時間 火曜~金曜 10:00~22:00 土曜 10:00~21:00 日曜 10:00~18:00