

ネッシーくらぶ

(熱 脂) - 脂肪を熱してダイエット -

子どもに適した健全なダイエットプログラムです。



3か月
トライアルに
チャレンジし
ませんか？

2012年1月5日(木)よりスタート

【受講料】 20回コース 30,000円 (別途保険料1260円)
【レッスン日】 週2日 (計20回コース) ※初回からスタートの方に限り保険料免除

① トレーニングDay : 木曜日(アスロン芦屋GYM)

② プランニングDay : 金曜日(芦屋市民センター)

または 火曜日(東灘区民センター魚崎)

途中参加もOK!!

必ず週2回ご参加ください!

どちらかご選択いただけます。



【受講日】

① トレーニングDay(必修)

会場: アスロン芦屋GYM

1月5日(木) 17:20~18:50

1月12日(木) 17:20~18:50

1月19日(木) 17:20~18:50

1月26日(木) 17:20~18:50

2月2日(木) 17:20~18:50

2月9日(木) 17:20~18:50

2月16日(木) 17:20~18:50

2月23日(木) 17:20~18:50

3月1日(木) 17:20~18:50

3月8日(木) 17:20~18:50

② プランニングDay

会場: 芦屋市民センター

1月6日(金) 18:10~19:40

1月13日(金) 18:10~19:40

1月20日(金) 18:10~19:40

1月27日(金) 18:10~19:40

2月3日(金) 18:10~19:40

2月10日(金) 18:10~19:40

2月17日(金) 18:10~19:40

2月24日(金) 18:10~19:40

3月2日(金) 18:10~19:40

3月9日(金) 18:10~19:40

③ プランニングDay

会場: 東灘区民センター魚崎

1月10日(火) 17:40~19:10

1月17日(火) 17:40~19:10

1月24日(火) 17:40~19:10

1月31日(火) 17:40~19:10

2月7日(火) 17:40~19:10

2月14日(火) 17:40~19:10

2月21日(火) 17:40~19:10

2月28日(火) 17:40~19:10

3月6日(火) 17:40~19:10

3月13日(火) 17:40~19:10



『ネッシーくらぶ』は以下の3つの取り組みでダイエットを実現します。

体幹トレーニング
とエアロビクス
トレーニング

『歩く!』
ルディックウォーキング

『計画づくり』で
モチベーションの継続



《守っていただく3つの約束》

週2回のレッスンは休まない!

夜10時までに寝ます!

レッスン後の夕食は肉・魚系のタンパク質は取らない!

〈その他…注意事項〉

「ネッシーくらぶ」に来るまでに必ず宿題はすませてきてください! 帰宅後疲れて早寝の習慣をつくります。

基本型の週2回コースのうち、いずれかのメニューのみ参加するという受講はお断りします。

お母様は食事のメニューについてのアドバイスを守ってください。

【2012年4月から通年の教室開講予定!】

【お申込先】 〒659-0015 芦屋市楠町11-17



特定非営利活動法人アスロン
☎(0797)25-1684

電話にてお問い合わせ下さい。

TEL (0797)25-1684

《ネッシーくらぶのコンセプト》

コンセプト

『ネッシーくらぶ』は、より良い運動習慣を身につけることで、健康になろうということを基本理念としています。

○『話して』『動いて』『よく歩こう』

○コミュニケーション型エクササイズとして友達同士、親子で楽しく健康づくりをしていきます。

開講の背景

現代の子どもは、親世代の子ども時代より1日の生活の中での歩数が2/3になっています。

昭和54年には5歳児の1日の生活の中での歩数が12,000歩あったそうです。しかし平成17年には8,000歩を切っていると言われていました。この歩数の減少こそが、『子どもの体力の低下』の一番の原因ではないかと考えられます。

今の親世代の子どものころは、路地裏で野球をし、となりとの塀の上を走りまわり、木登りなどもたくさんしました。しかし今の子ども達は公園では野球や球技は禁じられる…。となりとの塀は、いつの間にか遊べるものではなくなり、セキュリティのため尖がった垣根になっていたり…。公園へ行くのも車の交通量が多く子どもだけでは行かせられない環境になっていたり…。などなど、子どもが子どもらしく遊べる環境がなくなっているようです。

子どもの健康や身体の問題をこのままにしておいて良いのでしょうか？

健康にはスポーツが欠かせないということ言うまでもありません。子どもの健康で健全な成長を考えると、みんなと『楽しく』『運動量』を確保できる方法がないか考えたのがこの『ネッシーくらぶ』です。

『ネッシーくらぶ』では友達やコーチとのコミュニケーション、または親子のコミュニケーションを大切にしたいトレーニングをめざします。スポーツの中で生まれる『喜び』『爽快感』『思いやり』『達成感』…を友達同士や親子で共に感じることができる喜び！

『話して』『動いて』『よく歩こう』をキーワードに、友達同士で、親子で楽しく取り組んで、笑顔と健康を手に入れていただきたい。

そんな思いで私たちはコミュニケーション型エクササイズとして、ネッシーくらぶを提唱したいと思います。

『ネッシーくらぶ』のメソッド

(1)『ネッシーくらぶ』では、まず身体を支えるベースの筋肉を鍛え、しっかりと「体幹」と「柔軟な身体」をつくっていきます。

①静的運動……『体幹トレーニング』『ストレッチ』

②動的運動……『エアロビクス運動』『ダンス・リズム体操』『なわとび』

(2)ノルディックウォーキングで脂肪燃焼効果をはかります。

ノルディックウォーキングとは、ノルディックスキーの選手がシーズンOFFに行っていたトレーニングの1つで、スティックを両手で持ち、地面を押しながら、きれいなフォームでの歩き方を意識しながら歩いていくスポーツです。ヨーロッパではスキー選手以外でもポピュラーな、手軽に取り組めるスポーツです。

このノルディックウォーキングのすばらしい点は、上半身も使い歩くことで、全身運動となり、通常の歩行に比べ1.5倍の脂肪燃焼効果があると言われています。

つまりしっかりと体幹をつくり、脂肪が燃えやすい身体をつくっていくことで、健康が保て、自律神経の促進を正常に保っていくプログラムです。

ですので、ダイエット効果が高いトレーニング方法です。

もちろんダイエット目的以外の健康増進をお考えの方にも、とても効果的です。

疲れやすい方、すぐイライラしてしまいがちな方、夜なかなか寝れない方…等にもとてもよいトレーニング方法です。

この教室は、ダイエットだけが目的ではありませんので、通常のダイエット教室のように、食による制限は極力致しません。食の制限により、ストレスをため込んでいくことは、ややもすれば過剰なリバウンドを引き起こす原因をつくることにもなります。

そういったことにフォーカスするのではなく、特に子ども世代はきちんとした体幹、エネルギー効率のよい身体をつくることにより、健康になってほしいと考えます。

2012年4月～ 《ネッシーくらぶのシステム》

■ ネッシーくらぶは3か月のスタートプログラムの後、継続プログラムに移行します。

【スタートプログラム】

最初の3か月間は強化期間となります。

強化期間では週2回のトレーニングに必ずご参加いただきます。この時期はダイエットに必要な効果的なトレーニングになれると同時に、自主的にトレーニングに取り組む計画づくりを学び、習慣化していくことにより、今後トレーニングを継続していく基盤をつくっていきます。は①火・木曜日コース ②木・金曜日のどちらかをお選びいただけます。

<体幹トレーニング&エアロビクスダンス>

体幹トレーニングやエアロビクストレーニングを中心に約1時間の集中トレーニングを実施します。脂肪燃焼の基礎となる筋肉をつけ、日常生活の中で脂肪が燃焼やすくなるように基礎代謝をあげていきます。しっかり1時間エクササイズですが、ダンスあり、ストレッチあり、体幹トレーニングあり、『動』と『静』を織り交ぜた、あっという間の60分です。

<ノルディックウォーキング>

毎回、約30分間のノルディックウォーキングを実施し、脂肪燃焼効果をはかります。ノルディックウォーキングとは、ノルディックスキーヤーが夏場のトレーニングとして始めたもので、上半身を使いながら歩くことで、通常歩行の1.5倍のカロリーを消費すると言われています。基本がウォーキングなので無理なく手軽に始めることができます。

【継続プログラム】

強化期間を終了し、ダイエット効果が表れてくれば、今後は継続的にトレーニングをお続けいただけます。毎週火、金、土曜日までトレーニングを実施しますので、ご都合のいい曜日を選択いただきトレーニングにお越しください。トレーニング内容は約30分間のエアロビクス、体幹トレーニング、ストレッチと30分間のノルディックウォーキングです。※もし、ダイエット効果が伸び悩んだりして、再度「スタートプログラム」をご希望になれる時は、いつでも変更できます。ただし変更期間は3か月間単位の受講のみのご変更とさせていただきます。

【親も参加できる1コインレッスン】

土曜日は、親子で『ネッシーくらぶ』のレッスンに参加できます。大人1人、500円で土曜日の継続プログラムにご参加いただけます。特にノルディックウォーキングは楽しく会話しながらも取り組める効果的なスポーツです。一緒にスポーツを楽しみながらコミュニケーションをとれる絶好のチャンス！ お子さんと一緒に健康エクササイズしませんか？

■ レッスンスケジュール（4月開講後の予定）

	月	火	水	木	金	土
16:00						9:00
16:30						9:30
17:00		17:30~			17:30~	10:00
17:30	OFF	スタート プログラム	継続 TR		スタート プログラム	10:30
18:00		~18:30			~18:30	11:00
18:30						11:30
19:00		~19:00			~19:00	12:00
19:30						12:30

■ 受講料（4月開講対象）

- ★入会金 5,000円
- ★年会費 3,150円
- ★月会費（コースにより異なりますので以下をご参照ください）
 - スタートプログラム月会費 週2回セット 12,600円
 - 継続プログラム月会費 週2回以上参加コース 6,300円
 - 週1回コース 5,250円

■ ご入会時のカウンセリング実施のお知らせ

『ネッシーくらぶ』では、ノルディックウォーキングで屋外を歩きます。そこでお子様に安全にレッスンを行っていただくために、多動・学習障害・知的障害の傾向をお持ちのお子様については、カウンセリングをさせていただきご入会をお断りすることもございます。誠に申し訳ございませんが、どうぞご了承ください。