

# ANNEX 本館 ジム

～ボディメイク・機能改善・疲労回復に～  
**パートナーストレッチ**

料 金: 1回・・・2,100円(20分) 初回体験 1,050円  
講 師: 吉田祐太 野澤直也 淵之上祐未 大内真美  
土井真由苗 太田早紀 木谷元気 小田部美和 武藤響子

初めての方にも安心。自分では中々伸ばせない筋肉をトレーナーが効果的にストレッチします。カラダづくりや機能改善・疲労回復にオススメです。

～成功しなければ3万円返金致します！～  
**サイズダウンプロジェクト**



期間: 2ヶ月間 (週1回1時間×8週間) のカウンセリングつき  
時間帯: 要相談  
料 金: 月4回×2ヶ月・・・30,000円  
講 師: 吉田 祐太

トレーナーと一緒に安心の2ヶ月集中ダイエットプログラムです。2ヶ月で体重-3kg、ウエスト-3cmお約束!! 一人ではなかなか続かない・・・という方にオススメです!

～トレーナーが目標達成までのお手伝いを致します～

**mini サイズダウンプロジェクト**



期間: 1ヶ月間 (週1回1時間×4週間) のカウンセリングつき  
時間帯: 要相談  
料 金: 月4回×1ヶ月・・・10,000円  
講 師: 吉田祐太 大内真美 相澤理史 淵之上祐未

トレーナーと一緒に安心の1ヶ月集中ダイエットプログラムです。初めてフィットネスクラブを利用する方や、目標が中々達成できない方にオススメのプログラムです。

お申込み方法  
受講料をそえて、受講日までにNAS ANNEX  
フロントにてお申し込み下さい。

ご注意点  
各クラス定員になり次第締め切りとさせていただきます。  
マグマスタジオでのレッスンは、電話予約いただけます。当日朝10:00より受付となります。  
マグマスタジオのレッスンとバレエはレッスン当日のお申し込み受付となります。  
ベリーダンスのみ、ひと月単位での受講のみで、最小催行人数は5名です。前月末日までに5名に満たない場合は、休講となります。

お持ち物  
各クラスともウエア上下、ペットボトル等のフタ付のお飲み物をお持ち下さい。特にマグマスタジオで行うレッスンは、1以上のお飲み物をご用意いただくことをお勧めいたします。  
ウエアは専用のものでなくてもかまいません。  
靴マークのあるものは室内用の運動シューズもお持ち下さい。



スタイルフィットネス NAS ANNEX

TEL:042-310-2571

住所: 多摩市関戸 4-72 聖蹟桜ヶ丘 OPA6F  
レディーススタジオ

TEL:042-355-3611

住所: 多摩市関戸 2-37-3 京王聖蹟桜ヶ丘 SC  
さくらゲート 3F

営業時間: 平日 10:00～23:00

土 10:00～21:00

日・祝 10:00～20:00

定休日: 毎週水曜、年末年始、夏季

★気軽に受講できるプログラム★

## NASオープンカレッジ



月ごと、1回ごとに受講できる  
気軽なスクールがNAS OPEN COLLEGE!  
長期で学ぶのではなく、短い期間で集中して  
お好きなプログラムを受けられます。  
まずは、気になるものをチョイス!  
・・・新しい刺激をぜひNAS ANNEXで!

## ANNEX レディース館 スタジオ

～骨盤周辺を中心にインナーマッスルを鍛えます～

### 骨盤ビューティ

時間:月曜日/ 10:15～11:00(45分)  
定員:15名  
料金:525円/回(会員) 5,250円/月(一般)  
講師:金井 美奈子

正しい姿勢を取り戻し、インナーマッスルを鍛えます。少人数制で、個々の姿勢をチェックします。

～様々なダンスの要素を取り入れたクラス～

### JAZZ DANCE

時間:土曜日/ 18:30～19:30(60分)  
定員:20名  
料金:525円/回(会員) 5,250円/月(一般)  
講師:YASUKO

HIPHOP、ラテン、バレエなど様々なダンスの要素を取り入れたクラスです。様々な曲の振り付けを楽しみながらダンスのスキルアップも目指します。

～ミニトランポリンで楽しみながらシェイプアップ～

### UBOUND



時間:火曜日/13:45～14:45(60分)  
日曜日/14:45～15:45(60分)  
定員:20名  
料金:525円/回(会員) 5,250円/月(一般)  
講師:江口 真依子

直径1mのトランポリンを使用し、トランポリンの上で様々な動作を行います。トランポリンの躍動で、テンポよくかつ強度のコントロールができ、初めての方でもすぐ動けるシンプルなプログラムです。

～魅惑のダンスで内臓脂肪燃焼効果抜群！～

### ベリーダンス

時間:金曜日/ 19:00～20:00(60分)  
定員:20名  
料金:月4回・・・4,200円(会員) 6,300円(一般)  
講師:ASKA (oriental venus 所属)

アラビアンミュージックに合わせて踊る独特な動きが、内臓脂肪の燃焼やくびれにとっても効果的です。動きを丁寧に解説しながらすすめますので、初めての方にも安心してご参加いただけます。

～スタイルバランスの向上・美肌効果も！～

### RPB control

時間:木曜日/14:00～15:00(60分)  
定員:45名  
料金:525円/回(会員) 5,250円/月(一般)  
講師:松木 葉子

ひねる・ねじるといった動作を中心に、コアから骨盤・肩甲骨・股関節を連動させて動かすことで、ボディバランス・スタイルバランスを整えることができる有酸素プログラムです。

～初心者の方にもオススメ～

### バレエ基礎クラス



時間:金曜日/10:15～11:00(45分)  
定員:20名  
料金:1回・・・1,050円/回(会員) 6,300円/月(一般)  
講師:土居 葉子

バレエが初めて、または基礎をもう一度しっかり学びたい方向けです。話題のメソッド『パー・オ・ソル』を取り入れながら、丁寧に説明します。

## ANNEX 本館 マグマスタジオ

～溶岩浴で代謝を上げてデトックス効果倍増！～

### マグマヨガ

時間  
火曜日 12:25～13:10 (45分) misaki  
火曜日 15:15～16:15 (60分) 及川知子 やさしいマグマヨガ  
火曜日 19:30～20:30 (60分) 熊谷ゆかり やさしいマグマヨガ  
金曜日 13:30～14:30 (60分) 萩沼明美  
土曜日 12:15～13:15 (60分) 熊谷ゆかり  
日曜日 17:30～18:30 (60分) misaki  
定員:12名(マグマ・フェイスタオル付き)  
料金:45分・735円 60分・1,050円(会員)  
45分・1,470円 60分 2,100円(一般)

富士山の溶岩石を使った新しいスタイルのスパで行うヨガです。デトックス効果抜群。新陳代謝を高めることで美肌効果もUP！

～溶岩浴で代謝UP&骨盤を調整！～

### 骨盤調整ピラティス

時間:月曜日/20:00～21:00(60分)  
定員:12名(マグマ・フェイスタオル付き)  
料金:1回・・・1,050円(会員) 会員のみ受講できます。  
講師:misaki

骨盤調整を中心とした、マグマスタジオで行なうピラティスのクラスです。

～スタイルバランスの向上・デトックス効果～

### RPB コンディショニング

時間:月曜日/13:15～14:15(60分)  
定員:12名(マグマ・フェイスタオル付き)  
料金:1回・・・1,050円(会員) 会員のみ受講できます。  
講師:松木 葉子

骨盤・肩甲骨・股関節を連動させて動かしボディバランスを整える、RPB Controlの要素を加えたストレッチのクラスです。

～溶岩浴で代謝を上げてデトックス効果倍増！～

### RPB ヒーリング骨盤

時間:月曜日/14:30～15:30(60分)  
定員:12名(マグマ・フェイスタオル付き)  
料金:1回・・・1,050円(会員) 会員のみ受講できます。  
講師:松木 葉子

骨盤周辺の筋肉を調整し、身体の中心からビューティアップを狙うクラスです。自律神経バランス調整力向上、代謝向上等を目指します。

## ANNEX 本館 スタジオ

～少人数のクオリティ・・・美の追求～

### バレエ



時間:日曜日/18:35～19:15(40分)  
定員:20名  
料金:1回・・・1,050円/回(会員) 6,300円/月(一般)  
講師:小野 朝子

バレリーナが舞台上で長時間踊り続ける体力と、ポーズを保つための身体を作ります。均整のとれた、きれいな身体を目指したい方におすすめです。

～舞台上立った気分で 優雅に踊りましょう～

### バレエヴァリエーションクラス



時間:木曜日/16:50～17:30(40分)  
定員:20名  
料金:1回・・・1,050円/回(会員) 6,300円/月(一般)  
講師:伊藤 藍衣

【3ヶ月短期スクール】曲に合わせてバレエの振り付けをマスターするクラスです。1ヶ月で仕上げますので、できるだけ月単位での申し込みをお勧めします。