

スポーツクラブNAS北天神

クラブレッスンインフォメーション

ホットスタジオのご案内

室温38 ~ 40 湿度60% ~ 70%の環境で様々なプログラムをご提供いたします。
体温、筋温が上昇した状態で運動することで、脂肪燃焼・デトックス・代謝アップ・血行促進など、さまざまな効果が期待できます！

レッスン名	時間	定員	強度	難度	内容
リフレッシュヨガ	30分	20			心と体のバランスをゆっくりとしたポーズで行い、全身をリフレッシュいたします。長い時間が苦手な方にオススメです。
ダイエットヨガ	45分	20			ヨガのポーズの中でも特に、エネルギー消費の高い動きを取り入れ、より脂肪を燃焼させ、体を引き締めるクラスです。
デトックスヨガ	45分	20			じっくりポーズをとり、体内の毒素を汗と共に出して全身すっきりさせるクラスです。

このマークがついている「ルーシーダットン」「ホット筋ヨガ」「KaQiLa」「ホット顔トレ」はホットスタジオで開催します。

料金:30分クラス200円(NASウォーター1本・バスタオル付)
45分~60分(NASウォーター2本・バスタオル付) チケットは券売機でお求めください。
ホットスタジオの定員は20名です。
受付はレッスン開始時刻15分前より開始いたします。受付表にお名前を記入した後チケットをスタッフにお渡しください。申込はご本人様分のみとなります。代理の申込はできません。
スタジオ入り口にてNASウォーター・タオルをお渡します。

【 -BFS- ベスト・フィットネス・システム】

レッスン名	時間	定員	強度	難度	内容
グループライド	60分	15			最高の音楽と最高のインストラクターと共にバイクをこいで、坂をあがり、集団を追いながら特に下半身を鍛え、カロリーを消費するクラスです。
グループパワー	45分 60分	19			最高の音楽と最高のインストラクターと共に、スクワット・ランジ・プレス・カール等で主要な筋肉を強化するクラスです。
グループキック	60分				最高の音楽と最高のインストラクターと共に、パンチ・キックなど刺激的な格闘技・ボクシングの動作を行い、心肺機能を向上させるクラスです。

【 -RADICAL FITNESS- ラディカルフィットネス】

レッスン名	時間	定員	強度	難度	内容
ファイトウ	45分 60分				キックボクシング、ムエタイ、マッシュアルーツをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスとなっています。武士道の「道」にかけてファイトウと呼ばれ、愛好者は全世界に広がっています。
エクストリーム55	30分	20			ステップ台、と自重による負荷により、特にロウアーボディ（下半身）を中心に徹底的に追い込んでいきます。巧みな効果音と楽曲アレンジによりクラスは大いに盛り上がり、高強度でありながらも時間を忘れて楽しめます。
メガダンス	45分				シェイプアップなどのフィットネスにおける運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも爆発的な楽しさを全身で味わうことができます。ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリートなど世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラムです。

プール = AQUA WORKOUT =

【 アクア エクササイズ 】

レッスン名	時間	定員	強度	難度	内容
アクア	30分 45分				音楽に合わせて水の特性をいかし、効果的に動くクラスです。
ウォーク&ジョグ	30分				歩く・走るの水中動作を行うクラスです。
水中ジョギング	30分				水の特性を利用し効果的に動きます。

【 スイム エクササイズ 】

レッスン名	時間	定員	強度	難度	内容
エンジョイ	20分				水になれ、楽しく泳げるようになるクラスです。
やさしいクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	30分				これから泳ぎをマスターしたい方、ワンポイントアドバイスが欲しい方にオススメのクラスです。
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	30分				25m以上泳げる方に、よりキレイによりラクに泳げるようになりたい方にオススメのクラスです。
スタート&ターン	20分				スタートおよびターンをマスターしたい、練習するクラスです。
泳ごう4種目	45分				4種目を練習します。ガンガン泳ぎたい方にオススメ。
長く泳ごう500M	30分				メニューで、合計500M泳ぎます。

NOC(NASオープンカレッジ) 習う！身につく！短期集中スクール！

	レッスン名	時間	回数	料金	申込方法
スタジオ	クラシックバレエ教室	90分	1回	1,575円	1回毎フロントでお申し込み 10回チケット14,175円
	カーヴィーボディ	45分	月4回	3,500円	月謝制
	MFCエアロコンディショニング&健康気功	180分	月4回	7,000円	月謝制
プール	プライベート	30分	1回	1,575円	前月25日よりフロントにて申込開始
	クロール入門	20分	1回	500円	1回毎フロントでお申し込み
	初心者泳法教室	45分	1回	1,575円	1回毎フロントでお申し込み
	早く泳ぐための練習会	90分	1回	1,575円	1回毎フロントでお申し込み
	泳法スキルアップ	90分	月4回	8,400円	月謝制
トレーニング	パートナーストレッチ	20分	1回	1,575円	フロントにてスケジュールをご確認下さい。 *6回チケット5,250円12回チケット10,500円
	パーソナルトレーニング	60分	1回	3,500円~	フロントにて各トレーナーのスケジュール・予約状況をご確認ください。
		90分	1回	5,250円~	
	加圧トレーニング	月4回	12,600円		
月8回		20,000円			

* 受付は全てフロントにて行います。
* 加圧トレーニングは無料体験できます。お気軽にご相談ください。
* パーソナルトレーニングは、トレーナーにより金額が変わります。
* 初回パーソナルは、30分無料カウンセリング付きです。

スタジオ = STUDIO WORKOUT =

【 カーディオ&脂肪燃焼 】

レッスン名	時間	定員	強度	難度	内容
やさしいエアロ	30分 45分				エアロビクスがはじめての方、運動が久しぶりの方、基本動作を確認したい方のためのクラスです。
ベーシックエアロ	45分				歩く動作を中心として、体を楽しくしっかり動かしたい方におススメのクラスです。
レギュラーエアロ	45分				弾む動作を織り交ぜ、コンビネーションを楽しみながらしっかり体を動かすクラスです。
エアロフリーク	60分				走る動作を中心にダイナミックな動きを楽しみ、体を動かすクラスです。
やさしいステップ	30分	30			STEP台を使用して行う、下半身強化やシェイプアップに最適なプログラムです。基本動作で楽しく汗をかきましょう！
ベーシックステップ	50分	30			基本動作をベースに、体を楽しくしっかり動かしたい方におススメのクラスです。
ZUMBA	60分				世界中のさまざまな音楽を使って、全身で楽しく動くシェイプアップ&ダンスのクラスです。
ラテンシェイプ	60分				ラテンの音楽に合わせて、特にお腹周り(コア)を中心に動きシェイプアップするクラスです。

リラックス&ヨガ系 レッスン | スタジオ1 = 定員36名 スタジオ2 = 定員20名

レッスン名	時間	定員	強度	難度	内容
KaQiLa (カキラ)	30分 45分				関節を楽に動かし、全身の機能改善を行い腰痛・肩こり・冷え性対策におすすめのクラスです。
ケアストレッチ	30分				自分の持っている機能を生かしながら身体の機能を活性化させていきます。
健美操	30分				動きの中にツボ・経路を刺激することで内臓を調整し健やかに美しくイキイキと生きる力を向上させるクラスです。
ピラティス	60分				体幹の筋肉、特に腹筋を意識しながら動くことで、体の歪みや姿勢を改善していくクラスです。
ルーシーダットン	50分				タイに古くから伝わる仙人が自分自身の体の痛み・疲れ・コリ・歪みを軽減するためにあみだした自己整体法で無理なく行えます。
ナチュラルヨガ	45分				ポーズと呼吸が連動する動きを多く行い、全身の血流をよくします。快眠効果も抜群です。
アロマヨガ	60分				アロマをたいて、リラックス状態をつくりながらゆっくりとポーズを行います。身体の硬い方でも安心してご参加下さい。
骨盤調整ヨガ	30分				骨盤の歪みを調整するポーズを多く行い、身体を整えるクラスです。
リンパヨガ	45分				リンパの流れを整え体をリフレッシュできる誰でも簡単に行えるヨガです。
筋ヨガ	60分				従来のヨガに筋力的なトレーニングの要素を加えた、身体強化、柔軟性向上や脂肪燃焼を目的としています。
顔トレ	30分				表情筋(顔)を動かし、シワ、むくみ、お肌の調子を整えるアンチエイジング！
SEN香	30分	20			マッサージジェルを使用し、香りから癒しを得ながらセルフリンパマッサージで心も体もリフレッシュするクラスです。*料金300円(ジェル・フェイスタオル付)
ストレッチボール	20分	20			円柱のボールを使って筋肉をほぐします。ゆがみが調整されて、体がスッキリします。
バランスボール	30分 45分	15			大きなボールを使って動くクラスです。体幹強化、バランス強化にオススメです。

【 カルチャー系 / ダンス / トレーニング系 / 格闘技系 レッスン 】

レッスン名	時間	定員	強度	難度	内容
お腹ひきしめ	15分				短時間で苦手なお腹(腹筋)周りのトレーニングを集中に行います。
ショートレ	30分	19			ステップ台を利用し、ダンベル、自重での部分トレーニングを行うクラスです。
ショートバイク	30分	15			楽しい音楽と一緒に30分間皆でバイクをこいでカロリーを消費するクラスです。
ヒップホップ	45分 60分				基本動作と、リズム感を養う行なうクラスです。
ファンク	45分				ダンスの振付を覚えて思いっきり踊りましょう！
ハワイアンフラ	45分 50分				ハワイアンの音楽に合わせて、リラックスした空間を作り出します
Kick box (キック ボックス)	60分				パンチやキックの動作で、ストレス解消と脂肪燃焼を目的としたクラスです。ひねりや引きの動作で、ウエスト・背中周りに効果的！

~ インフォメーション ~

レッスンへの途中参加は危険ですのでご遠慮下さい。
器具を使うプログラムは定員があります。定員のあるクラスはレッスン開始時刻15分前よりジムカウンターで受付いたします。
祝日は特別レッスンスケジュールとなります。内容は、別紙でご確認ください。
変更や代行がある場合は、館内掲示・ホームページでお知らせ致します。急な変更の場合は予告されない場合もあります、予めご了承ください。



スケジュールは
こちらから
携帯サイト→