

スポーツクラブNAS姪浜 クラブレッスン インフォメーション

スタジオ -STUDIO WORKOUT-

カーディオ&脂肪燃焼 -CARDIO & FATBURN-

レッスン	A/B スタジオ	強度	難度	内容
やさしいエアロ	50/30	★	★	エアロピ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	50/30	★★	★★	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	50/30	★★★	★★★	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	50/30	★★★★	★★★★	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。
エアロMAX	50/30	★★★★	★★★★	これでもか、といわんばかりに体を動かします。最高の汗を流しましょう。
シェイプアップエアロ	50/30	★★	★★	エアロピクス+筋力トレーニングで脂肪燃焼効果の高いクラスです。
オリジナルエアロ	50/30	★★★	★★★	エアロあり、ダンスあり。インストラクターオリジナルのクラスです。
ラテンシェイプ	50/30	★★	★★	ラテンの情熱的な動きを楽しみながら、特に骨盤周りをしっかり動かすクラスです。
やさしいSTEP	40/20	★	★	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STEP	40/20	★★	★★	基本動作を中心として、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STEP	40/20	★★	★★★	STEPクラスの中、上級クラスです。レベルアップに挑戦してみましょう!
ZUMBA	50/30	★★	★★	ZUMBA(ズンバ)世界中のさまざまな音楽を楽しみながら動く、シェイプアップ&ダンスプログラムです。メレンゲ、サルサ、レゲトン、クンビア、ベリーダンス、サンバなどダンスの世界に身を任せて、ハイテンション!!パーティー感覚で楽しめます。

ヨガ/ピラティス/調整系 -MIND&BODY-

レッスン	A/B スタジオ	強度	難度	内容
健美操	50/30	♥	♥	東洋と西洋の理論を合わせた体操のクラス。7種類の呼吸法を取り入れ、姿勢と身体を中から調整していきます。
やさしいヨガ	50/30	♥	♥	ヨガは自分のペースで心と体に向き合えるクラスです。一つ一つのポーズを丁寧にいきますので、はじめてヨガにチャレンジする方、久しぶりの方にオススメです。
リラクソヨガ	60/30	♥	♥	Ha=吐く息、Tha=吸う息で陰と陽のバランスを整えながら体と心を浄化しハタヨガの代表的なポーズを、ゆっくり行う事で精神力と生命力が融合し意識の目覚めを味わっていくクラスです。
ヴィンヤサヨガ	50/30	♥	♥♥	ポーズからポーズへ力強く途切れる事ない流れの中で体内のエネルギーを高めていくクラスです。
パワーヨガ	50/30	♥♥	♥♥	身体強化、集中力を高める事を目的としており、シェイプアップやボディメイクにも効果的。深い充実感と達成感を得られるクラスです。
ファットバーンヨガ	50/30	♥♥	♥♥	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行う、脂肪燃焼できるクラスです。しっかりと動きたい方におススメです。
筋ヨガ	50/30	♥♥	♥	コアトレーニングとヨガを組み合わせたクラスです。心身ともに内側からボディメイクしましょう。
フェイスヨガ	50/30	♥	♥	表情筋を使うことでアンチエイジング、美肌効果が期待できるクラスです。
ピラティス	30/25	♥♥	♥♥	体幹の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくり動くことで、体のゆがみや姿勢を改善していくクラスです。
ウェーブストレッチング	40/30	♥	♥	ほぐす・ばす・引き締める 3つの効果が期待できる魔法のリングでボディメイクするクラスです。
ストレッチボール	30/30	♥	♥	背中・筋肉をほぐし、背骨のゆがみを整える円柱状のボールを使って行うリラクゼーションクラスです。
ダンスストレッチ	50/30	♥	♥	ダンスの要素を取り入れたストレッチ運動です。綺麗な姿勢を目指します。
チベット体操	50/30	♥	♥	からだのチャクラ(ツボ)を刺激して、心体を活性化させ、アンチエイジングを目指します!
リンパーノ	50/30	♥	♥	リンパーノという器具を使いリンパ・血液の流れを良くします。むくみ解消や運動後の疲労回復・美容にも効果的なクラスです。
引き締めボディ	30/30	♥	♥	ダンベルやチューブなどを使い音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うクラスです。

カルチャー系/ダンス -CULTURE / DANCE-

レッスン	A/B スタジオ	強度	難度	内容
フラダンス	50/30	♪	♪	ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせてしなやかに踊ります。ゆっくりと脚や腰周りの筋肉を使うことでシェイプアップ効果も期待できます。
太極拳	50/30	♪	♪	中国古来の自己鍛錬法。呼吸法と体操によって体内の気血の循環をよくし、病気予防・健康維持を図るプログラムです。
リズムコンビネーション	50/30	♪	♪	ダンスに必要な基本的なリズム・動きをマスターするクラスです。
やさしいダンス	50/30	♪	♪	ダンスを本格的に始める前に、基本的な動きを練習するクラスです。
HIPHOP	50/30	♪	♪♪	ストレッチ、リズムどりからスタートし、HIPHOPの動きやステップを覚えていきます。
ジャズダンス	50/30	♪♪	♪♪	ジャズダンスの基本動作から振り付けを楽しむクラスです。
はじめてジャズダンス	50/30	♪	♪	はじめてジャズダンスに挑戦する方におススメのクラスです。

地域ナンバーワン! プレコリオプログラムラインナップ♪

「プレコリオ」とは、一定期間で音楽と振付が変わる、刺激的なプログラムです。誰もが楽しめます。

ラディカルフィットネス -RADICAL FITNESS-

レッスン	A/B スタジオ	強度	難度	内容
FIGHT DO	50/30	★ ★ ★	★ ★	FIGHT DO(ファイトド) : 伝説のファイティングプログラム キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、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ます。武士道の「道」にかけてファイトドと呼ばれ、愛好者は全世界に広がっています。
X-55	40/20	★ ★ ★	★	X-55(エクストリーム55) : 抜群のシェイプアップ効果 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るクラスです。
MEGA DANZ	50/30	★ ★ ★	★ ★	MEGA DANZ(メガダンス) : 世界のダンスを集めたダンスプログラム♪ 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提供できるプログラムです。ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップ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全曲10で構成されるワールドダンスプログラム。
ラディカルパワー	40/20	★ ★ ★	★ ★	RADICAL POWER(ラディカルパワー) : スーパーサーキットエクササイズ。 専用バーベルを使用したトータル筋コンディショニングプログラム。全身の筋持久力を高めることで基礎代謝向上などが見込まれ、筋力アップやシェイプアップなどに抜群の効果が期待できます。さらに、エアロピクスやステップなどの有酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニング(Power Cardio)を行うことも可能です。ウエイト重量は、ご自身の体力、筋力レベルに合わせて設定可能ですので、無理なく安心してエクササイズを行うことができます。

BFS -ベストフィットネスシステムズ-

レッスン	A/B スタジオ	強度	難度	内容
グループパワー	40/20	★ ★	★ ★	BFSはシンプルで楽しく、安全で効果的なグループエクササイズプログラムです。 グループパワーは、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	50/30	★ ★	★ ★	BFSはシンプルで楽しく、安全で効果的なグループエクササイズプログラムです。 グループキックは、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、心臓機能を向上させるクラスです。

カリテス byウリセスブイグロス

レッスン	A/B スタジオ	強度	難度	内容
リトモス	50/30	★ ★ ★	★ ★	アルゼンチン生まれの「RITMOS®」は、創始者のウリセス ブイグロス(Ulises Puigros)が3ヶ月ごとにアップデートをするプレコリオプログラムです。様々なダンスの要素が入り、「リズム」という意味のリトモス。各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトーン、ジャズ、アラビアン、レゲトン)などにより構成されています。
フルボックス	50/30	★ ★ ★	★ ★	フルボックスは、アルゼンチン Fitness Service 社(代表:Ulises Puigros)のJose Maria Quirogaが中心となり作成されています。シンプルでエキサイティングな格闘系エクササイズです。こだわりの音楽と振付で、すべてのフィットネスファン向けに楽しいクラスを展開しています。
パワーミックス	40/20	★ ★	★ ★	パワーミックスはウリセスが作成した筋コンディショニング系プレコリオプログラムです。 筋コンディショニングエクササイズの合間にエアロピクスパートが入り、音楽を楽しみながらバーベルエクササイズを無理なく行うことができます。

プール -AQUA WORKOUT-

アクア -AQUA-

レッスン	定員	強度	難度	内容
アクアウォーキング	40	★	★	水の特性を上手く利用して、効果的に動くクラスです。
やさしいアクア	40	★★	★★	音楽に合わせてたのしく動く水中エアロピクスです。
ミットアクア	30	★★	★★	ミットを使って動く、脂肪燃焼効果の高いクラスです。
アクアピクス	40	★★★	★★	やさしいアクアよりも少し強度の高いクラスです。やさしいアクアに慣れたら挑戦しましょう。

スイム -SWIM-

レッスン	定員	強度	難度	内容
初心者水なれ	20	★	★	プールが初めての方でも安心、水になれ~浮き身までを習得するクラスです。
やさしいクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	20	★	★	4泳法の初心者を対象とした入門クラスです。
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	20	★★	★★	25m以上泳げる方へワンポイントアドバイスです。
ロングクロール	20	★	★★	クロールをゆったり長く泳げるようにトレーニングします。
やさしいスイムトレーニング	20	★	★	クロールを中心にした泳ぎのみのクラスです
スイムトレーニング	20	★★	★★	泳力を強化したい方、長く泳げるようになりたい方におススメのクラスです。
スイムドリル	20	★	★★	フォーム練習と泳力強化を組み合わせるクラスです。
ターン	20	★	★	長い距離をスムーズに泳ぐ為のターン練習をするクラスです。
ワンポイント	20	★	★	練習したい泳ぎのワンポイントアドバイスを致します。

お知らせ -INFORMATION-

ーレッスンへの途中からの参加は危険ですのでご注意くださいー

【プログラム定員に関して】

- ①スタジオ定員 Aスタジオ50名 Bスタジオ30名
- ②プールレッスン定員 泳法20名 アクア40名
- ③器具を使うプログラムは定員制となります。先着順となりますので予めご了承ください。

【祝日レッスンスケジュールに関して】

祝日の営業時間は10:00~20:00となる為、19:30までに終了するレッスンまで開催する予定です。スケジュールは館内掲示やホームページ等でお知らせいたします。

【スケジュール変更・代行に関して】

レッスン変更や代行がある場合は、随時館内掲示やホームページ等でお知らせいたします。急な変更の際は告知されない場合もありますのであらかじめご了承下さい。

スポーツクラブNAS姪浜

Tel.092-892-1011

<http://www.nas-club.co.jp/meinohama/>