

アーティスト・モデルプログラム 田中良 プロデュース

「トレーニングは私のキレイの素」

第一線で活躍するアーティスト・モデルの“キレイ”は、計算されたトレーニングと日々の努力によって成り立っています。

アーティスト・モデルの“キレイ”を Premium Sports Club NAS 六本木であなたのものにしてみませんか？

プレミアムトータルビューティープログラム

先に行く街、先に行く Premium Sports Club NAS 六本木のプレミアムなプログラム。トレーニングからエステティック、サプリメントまでパッケージし、あらゆる面からカラダをきれいにするトータルプログラムです。

- プレミアムストレッチ 40分
- エステ(テクニスバ) 60分
- EMS トレーニング 60分
- シトリックアミノ付き

21,000円/1回
(189,000円/10回)

ジャイロキネシス 講師: 簗島 桂

ハリウッドセレブ・アーティストも取り入れている“Gyrotonic Expansion System”プロポーショナルを保つために素晴らしい効果があり、インナーマッスルなど普段意識しにくい筋肉を鍛えることができます。円や螺旋を描くような曲線的な動きと呼吸を組み合わせたヨガタイプのフロアーワークで、ゆっくりと流れるような動きを中心としているので、体への負担も少ないのが特徴のひとつです。



プレミアムストレッチ

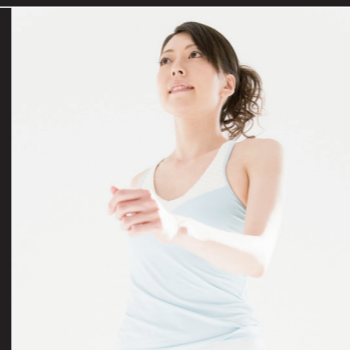
筋肉の柔軟性向上、関節の稼動域を広げることを目的とし、筋肉を多方向に伸ばすことにより、凝りをほぐし、肩こりや腰痛を改善します。また、ゴルフの飛距離アップなど体のパフォーマンス向上にも効果的です。マンツーマンでの施術となりますので、リラックスした状態でのストレッチが可能です。ストレッチの苦手な方にもお勧めのプログラムです。シトリックアミノ付き

40分 4,200円/1回 60分 6,300円/1回



ビューティフルウォーキング 講師: Asuka

人気モデルも取り入れている“Walking Program”プロポーショナルを保つために素晴らしい効果があり、下半身を中心に、普段意識しにくい筋肉を鍛え、歩き方だけでなく、骨盤矯正の効果もあります。現役モデルと一緒にステージを意識したレッスンとなります。



EMS トレーニング

EMS (電氣的筋肉刺激) は、電気によって運動神経に指令を送り、筋肉を収縮させ運動させるシステムです。EMS によるトレーニングは、自分の意思による筋収縮運動に比べ、最大筋肉での収縮をより長時間持続することができます。短期間でのトレーニング効果が期待でき、初心者にもお勧めのプログラムです。シトリックアミノ付き

60分 6,300円/1回



田中良 Ryo Tanaka | 株式会社 RED 代表取締役

フィットネスクラブでトレーナーとして10年間勤務。その後、エイバックスグループのアーティスト専属トレーナーとして活躍し、昨年度株式会社REDを設立。恵比寿にボディケア『The Relaxation.』を開業。女性のダイエット効果が実感できる的確な指導法にアーティストからの信頼も厚い。更に、女性誌やテレビでのトレーニング指導、BoA をモデルとした「ARTIST BODY DESIGN BOOK」やViVi人気カリスマモデル佐田真由美&岩堀せりの「ワークアウトブック」の監修。サークルKサンクスとのタイアップお弁当ブランド「THINK BODY」開発。

運動で燃やせ！体脂肪！！

アミノ酸・クエン酸など、代謝を良くする成分。また、抗酸化作用、ビタミン・ミネラル群など補酵素をバランスよく配合。

