

STUDIO PROGRAMS (2月)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SUN
7:00						
7:30						
8:00	7:30~8:30 (60) YOGA モーニングヨガ tomoco	7:30~8:30 (60) PILATES ピラティス MIHO	7:30~8:30 (60) YOGA モーニングヨガ tomoco	7:30~8:30 (60) adidas Yoga アディダスヨガ miho mori	7:30~8:30 (60) PILATES ピラティス MIHO	
9:00						
9:30						
10:00	10:00~11:00 (60) AFRICAN DANCE アフリカンダンス ユキ	9:30~10:30 (60) 自力整体 ジリキセイタイ TATE	10:00~11:00 (60) AEROBICS エアロビクス 鈴木	10:15~11:00 (45) MASALA BHANGRA WORKOUT インドの伝統舞踊 Carina 相澤	9:45~10:45 (60) CUBA DANCE キューバダンス ミゲル	
10:30		10:45~11:45 (60) STREET JAZZ ストリートジャズ ERIKO				
11:00	11:15~12:15 (60) BELLY DANCE ベリーダンス ASKA		11:15~12:15 (60) PILATES ピラティス MIHO	11:15~12:15 (60) BEAUTY BODY MAKING ビューティボディメイキング Carina 相澤	11:00~12:00 (60) 太極拳 タイキョクケン 梅沢	
11:30						
12:00		12:00~13:00 (60) AEROBICS エアロビクス入門 Rico				
12:30	12:30~13:30 (60) BODY MAKE ボディメイク 栗林 伸子		12:30~13:30 (60) JAZZ DANCE ダンス入門 ERIKO	12:30~13:30 (60) SEN香 ヘルス&ビューティープログラム IPPEI	12:15~13:15 (60) INSPIRING EXERCISE インスパイリングエクササイズ Aki / Mayu 1.3.5週 2.4週	12:30~13:30 (60) PILATES ピラティス manami
13:00		13:15~14:00 (45) YOGA リラックスヨガ 加藤 さやか				
13:30			13:45~14:45 (60) NEWYORK YOGA ニューヨークヨガ SUZi	13:45~14:45 (60) BALLET やさしいバレエ manami	13:45~14:45 (60) ZUMBA ズンバ 竹越 弥生	13:45~14:45 (60) YOGA ダイエットヨガ Tamayo
14:00	14:00~15:00 (60) HIPHOP ダンス入門 しんDo	14:15~15:15 (60) LATIN EXERCISE ラテンエクササイズ Sachi				
14:30			15:00~16:00 (60) Rico'S Market ダンス入門 Rico	15:30~16:30 (60) YOGA リラックスヨガ tomoco	15:00~16:00 (60) AFRICAN FITNESS アフリカンフィットネス TOMOMI	15:00~16:00 (60) INSPIRING EXERCISE インスパイリングエクササイズ Yukiko / Haru 1.3.5週 2.4週
15:00	15:15~16:00 (45) NEW Gravity Yoga グラヴィティヨガ KAORI ※1	15:30~16:30 (60) HULA DANCE フラダンス Tomoko Naupaka				
16:00						
17:00						16:45~17:30 (45) adidas Martial Arts Bokata アディダスマーシャルアーツボウカタ 裕輔
17:30						
18:00						17:45~18:45 (60) YOGA アクティブヨガ tomoco
18:30	18:30~19:30 (60) アーティスト・モデルプログラム Walking & Burlesque ウォーキング&バーレスク Asuka	18:30~19:30 (60) AFRICAN FITNESS アフリカンフィットネス TOMOMI	18:40~19:30 (50) TRY YOGA トライヨガ 平田	18:30~19:30 (60) JAZZ スターティングクラス しんDo	18:30~19:30 (60) アーティスト・モデルプログラム GYRO KINESIS ジャイロキネシス 養島 桂	19:00~20:00 (60) Rico'S Market スタイルジャズ Rico
19:00						
19:30	19:40~20:00 (20) CLIMAX RIDE クライマックスライド IPPEI	19:45~20:45 (60) RITMOS リトモス ミキティ	19:45~20:45 (60) INSPIRING EXERCISE インスパイリングエクササイズ Atsuko / Tomomi 1週 2.3.4.5週	19:45~20:15 (30) SHAPE UP RIDE シェイプアップライド IPPEI	19:45~20:45 (60) LATIN EXERCISE ラテンエクササイズ Sachi	フィットネスゾーン 20:30 CLOSE
20:00	20:15~21:00 (45) adidas Martial Arts Bokata アディダスマーシャルアーツボウカタ hiromi			20:30~21:15 (45) NEW Gravity Yoga グラヴィティヨガ MUGI ※1		施設 21:00 CLOSE
20:30		21:00~22:00 (60) SEN香 ヘルス&ビューティープログラム IPPEI	21:00~22:00 (60) SHIN DO DANCE FEVER フリースタイルダンス入門 しんDo		21:00~22:00 (60) YOGA アクティブヨガ 加藤 さやか	
21:00	21:10~22:00 (50) TRY PILATES トライピラティス KYOYA					
21:30						
22:00						
22:30	フィットネスゾーン 22:30 CLOSE	フィットネスゾーン 22:30 CLOSE	フィットネスゾーン 22:30 CLOSE	フィットネスゾーン 22:30 CLOSE	フィットネスゾーン 22:30 CLOSE	
23:00	施設 23:00 CLOSE	施設 23:00 CLOSE	施設 23:00 CLOSE	施設 23:00 CLOSE	施設 23:00 CLOSE	

- ◆都合により、レッスン内容の変更や、中止となる場合がございます。
- ◆スタジオレッスンの途中入場はご遠慮いただいております。
- ◆…初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- ※1…レッスンで使用するボルスター・ヨガベルト・アイピロー・タオルのレンタル料として、お一人様500円頂戴いたします。



Premium Sports Club
NAS Roppongi
Dance, Fitness, Café, Esthetic, Bar

STUDIO PROGRAMS from the World

BALLET

バレエ

バレリーナが舞台上で長時間踊り続ける体力と、ポーズを保つ強い筋肉を作り出します。このエクササイズを続けることで身体の引き締めと柔軟性の向上が期待できます。



BOLLYWOOD DANCE

Bollywoodダンス

インドの映画音楽に合わせて、手の平を上に向けて頭を微妙に左右に動かすなど、西洋ダンスには全く見られない独特の動きが多く、新しいダンスを習いたい人に特におススメです。

太極拳

タイキョクケン

中国の伝統武術・太極拳を行う、初級者向けのクラスです。緩やかな円の動きと自然な呼吸で、シンプルな型を行っていきます。全身運動なので、全身の筋肉や関節も強化できます。



STREET JAZZ

ストリートジャズ

ジャズがベースのストリートダンス。ジャストビートで動くバキバキ系のスタイルから、R&Bなどのソウルフルな振付まで、形にとらわれず、喜怒哀楽すべてを表現できるダンスです。

NEWYORK STYLE YOGA

ニューヨークスタイルヨガ

適度な汗と適度なエクササイズで、内側から自分に磨きをかけるニューヨークスタイルのヨガです。呼吸法などヨガのいいところを取り入れたエクササイズ。



CUBA DANCE

キューバダンス

キューバのポピュラーなダンスです。リズムの取り方、手足腰の使い方から、陽気な音楽に合わせて全身を動かします。自由自在にカラダを動かす事により、リフレッシュでき、ダイエット効果とともに気分転換もできます。

AFRICAN DANCE

アフリカンダンス

力強いリズムを基にしたリズムカルな癒しのダンス。アフリカン民族の自由な精神と陽気な雰囲気を楽しみましょう。



BELLY DANCE

ベリーダンス

アラブ・中東諸国を発祥とするダンスで、女性の曲線的な美しさを表現します。ベリーダンスのベリーとは(BELLY=腹部)を意味します。



MASARA

マサラ

北インドの伝統舞踊バングラと、インドのハリウッドといわれる BollywoodダンスをMixした、ハイエナジーなダンスプログラムです。

HULA DANCE

フラダンス

ハワイアンミュージックに乗って踊るハワイの伝統的ダンスです。軽く膝を曲げた状態でステップを踏み、腰を振るので「足周り」「腰周り」のシェイプアップ効果があります。



AEROBICS

エアロビクス

シンプルな動きで大きくカラダを動かすことにより脂肪燃焼を目的としたクラスから、ジョギング・ジャンプを多く取り入れたクラスや様々な振付けを楽しむクラスがあります。



LATIN AERO

ラテンエアロ

陽気なラテンのリズムによって、サルサ、ジャイブなどラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクス。初心者でもステップを習得しやすいダンスです。

ラテンエアロ (LATIN AMERICA)

ズンバ (LATIN AMERICA)

リトモス (LATIN AMERICA)

ZUMBA

ズンバ

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバル形式にあります。



ストリートジャズ (AMERICA)

ニューヨークスタイルヨガ (AMERICA)

エアロビクス (AMERICA)

フラダンス (HAWAII)

キューバダンス (CUBA)