

Premium Sports Club NAS Roppongi STUDIO PROGRAM GUIDANCE

Dance & Culture

AFRICAN DANCE アフリカンダンス	太鼓の生演奏と合わせて踊り、演奏者ともコミュニケーションを取りながら、普段の生活では使わないところまで動かし踊りラックス!
AFRICAN FITNESS アフリカンフィットネス	アフリカ大陸のギニアやセネガルの民族のダンスです。裸足でリズムを踏んで全身で表現します。エアロビクスの原点であるアフリカンとフィットネスの融合です。
LATIN EXERCISE ラテンエクササイズ	陽気なリズムにのって、体を動かすエクササイズです。ストレス発散は勿論、脂肪燃焼や骨盤周りの筋肉の引き締めなど、ボディメイクにも効果的です。
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、手足腰の使いながら、陽気な音楽に合わせて全身を動かします。
ZUMBA ズンバ	世界中の様々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。ラテンお世界に身を任せてパーティー感覚で楽しめます。
MASALA BHANGRA WORKOUT インドの伝統舞踊	マサラ=スパイス、バンガラ=北インド、パンジャブ地方の伝統的な民族舞踊、このバンガラの動きに Bollywood の華やかさを加えてパワフルに動くプログラムです。
BELLY DANCE ベリーダンス	中央アフリカ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。腹部や腰をよく動かすため、内臓脂肪を燃焼させ、シェイプアップ効果が期待できます。
JAZZ DANCE ダンス入門	ダンスが大好きな方、音楽が好きの方、身体を柔らかくしたい方などはもちろん、ダンス初心者の方にもおすすめのレッスンです。
STREET JAZZ ストリートジャズ	ジャズビートで動くパキパ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ないダンスです。最新の振り付けを楽しみましょう。
JAZZ スターティングクラス	JAZZの基本ステップやシンプルなコンビネーションを楽しみましょう!
Rico'S Marcket スタイルジャズ	流行の洋楽に合わせてCool&Sexyに踊ります! Jazzの基礎となる身体づくりもしっかり行います!
Rico'S Marcket ダンス入門	Ricoオリジナルのフリーダンスレッスン。ダンスレベルを問わず、誰もが参加できる楽しいレッスンです! 筋トレやストレッチもしっかり行います。
SHINDO DANCE FEVER フリースタイルダンス入門	体育会系の方、JAZZが好きの方にオススメ! 女性も男性も楽しんでダンスを踊ることが出来ます。
BALLET やさしいバレエ	バレリーナが舞台上で長時間踊り続ける体力と、ポーズを保つための身体を作ります。美しく均整のとれたきれいなからだを目指したい方におすすめです。
HIP HOP ヒップホップ	ヒップホップやR&Bのダンスミュージックに合わせてアップ、ダウンのリズムに合わせて踊り、振り付けを楽しむダンススタイルです。
RITMOS リトモス	様々なダンスの要素(ヒップホップ・ラテン・サルサ・ジャズ・アラビアン・レグトンなど)を取り入れた、アルゼンチン生まれのダンス系フィットネスプログラムです。
太極拳 タイキョクケン	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。
HULA DANCE フラダンス	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。

Cardio

AEROBICS エアロビクス入門	エアロビクスではシンプルな動きで大きくカラダを動かすことにより効果的に脂肪燃焼をしていきます。皆で楽しく汗をかいていきましょう。
AEROBICS エアロビクス	音楽に合わせて楽しく身体を動かして、脂肪がつきにくい体質に改善! 様々なステップを組み合わせ、効果的な有酸素運動が行えます。
CLIMAX RIDE クライマックスライド	ロードバイクに乗って、音楽に合わせてグループサイクルを楽しむレッスン。負荷を自由に調整出来る20分間のショートレッスンなので、気軽に脂肪燃焼できます。
SHAPE UP RIDE シェイプアップライド	ロードバイクに乗って、30分間で脂肪燃焼を目指します。音楽に合わせて全員でゴールを目指します!

Body Conditioning

BODY MAKE ボディメイク	ピラティス、ヨガ、ボディポテンシャル(骨の運動)の3種のテストを融合させたオリジナルのメソッドでボディメイク! 潤滑良く身体機能を高めるプログラムです。体幹トレーニングにもチャレンジ
BEAUTY BODY MAKING ビューティボディメイク	種やかな有酸素運動をベースにリンパの流れに沿い、デトックスしながら骨盤、股関節、肩甲骨を動かします。姿勢バランスや柔軟性の向上も期待できます。
自力整体 ジリキセイタイ	日々の筋肉のコリや痛みに気が付き、自分自身で整えていきます。東洋医学の指圧や日本の整体技術をベースに考案されたプログラムです。
INSPIRING EXERCISE インスパイリングエクササイズ	からだの内側を刺激して鍛える事によって、からだの中心はしっかり骨格を支え、表面は女らしい柔らかさを残したポディー作りを目指します。
PILATES ピラティス	体の内側から骨盤の歪みを整え、本来の正しい体の使い方にしていくことで、引き締まったバランスの良い美しいポディーラインにしていきます。

Yoga

YOGA モーニングヨガ	1日の始まりの新鮮な空気をからだ全体に取り入れます。朝のエネルギーとともに呼吸を整え、ゆっくりと身体を動かしていきます。
YOGA リラクソスヨガ	バランスを整えながら心と体を浄化し、ゆっくりポーズを行うことで意識の目覚めを味わっていきます。日々の疲れをリセットしたい方にオススメです!
YOGA アクティブヨガ	大きな筋肉を刺激して体にダイナミックにアプローチしていきます。シェイプアップなどにもオススメです。リラクソスヨガよりも強度は高めですが、初めての方でも安心してご参加いただけます。
YOGA グイエットヨガ	本来のヨガの動きにフィットネス効果を組み合わせ、体のバランスを整えていきます。呼吸に重点を置いてコアを鍛えることにより、効果的にシェイプアップできます。
NEWYORK YOGA ニューヨークヨガ	本来のYOGAがもつ宗教的な一面はなく、呼吸法などヨガのいいところを取り入れたヨガです。様々なポーズにより、気になる部分の脂肪燃焼、むくみ等に効果的です。
SEN 香 ヘルス&ビューティプログラム	タイ古式に伝わる人体中のエネルギーライン=SEN(セン)。その中で代表的な10本を、専用アロマゲルを使い自分自身の身体に触れ、セルフマッサージを行っていくプログラムです。

adidas adidas Program

adidas Martial Arts Bokata アディダスマルシャルアートボカタ	65cm,660gの専用の棒を使用した日本初上陸のエクササイズです。実際にある護身術の構えをエクササイズ化したもので、脂肪燃
adidas Yoga アディダスヨガ	NYで人気のアヌサラヨガをベースにつくられたもので、世界ではすでに取り入れられているadidas独自のヨガです。
TRY PILATES トライピラティス	身体の内側に意識を集中させ、全身をバランスよく動かしながら、本来あるべき骨格の状態に身体をリセットします。
TRY YOGA トライヨガ	呼吸と動きを融合し、心と体のバランスを整えます。身体機能や柔軟性の向上、筋力アップとともに精神の安定を図ります。

Artist Model Program

Working&Burlaque ワーキング&バレエ	基礎、しなやかな身体作り、ステージを意識したレッスン、そしてダンスの楽しさを提供し、心も身体も美しくなります!
GYRO KINESIS ジャイロキネシス	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、正しい骨格姿勢で関節に負担をかけずに運動できるようなプログラミングされたポディーワーク。

INFORMATION

お知らせ

- ◇レッスン開始後10分を過ぎてからの途中入場は危険ですのでご遠慮下さい。
- ◇レッスン開始後の途中退場は、特別な理由がない限りはご遠慮下さい。
- ◇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致します。急な変更の際は告知されない場合もありますので予めご了承下さい。

February.2012 NAS Roppongi INFORMATION STUDIO & SHOP

Gravity Yoga

グラヴィティヨガは、補助具(アングルドボルスター)を使ってポーズを行うヨガです。ボルスターを使うことで姿勢がサポートされるので、体が硬い方やヨガが初めての方でもストレスなく行えます。骨格や内側の筋肉にアプローチし、本来の姿勢に整えることで正しい呼吸を生み、心身ともにリラックスできる、リラクゼーションプログラムです。

LESSON SCHEDULE

月曜日 15:15~16:00
木曜日 20:30~21:15



引かに身を任せて行う、癒しのプログラム

スタート記念SALE!!

グラヴィティヨガで使う補助具が

ALL20%OFF!! ※2月末まで

- アングルドボルスター ¥15,540→¥12,432
 - ヨガベルト ¥2,310→¥1,848
 - クリスタルアイピロー ¥2,800→¥2,240
- さらに! 3個まとめてのご購入で **30%OFF!!**
さらにさらに! 1万円以上のお買い上げで **配送無料!**

ESTHETIC SALON

毎週木曜 エステDAY

ALL MENU 30%OFF!!

例えば... プレミアムコラーゲンフェイシャル 80分
会員価格 15,750円→11,025円
アロマボディリトリートメント 60分
会員価格 8,400円→5,880円

さらに!! お二人で来店で **50%OFF!!**

例えば... ベーシックフェイシャル 60分
+ アロマボディリトリートメント 60分
会員価格 16,800円→8,400円

※ビュッダーの方は一般価格からの割引となります。

2月だけの特別企画!!
NAS六本木会員様限定!!

人気の **リフトアップフェイシャル**
70分 **25%OFF**
会員価格 12,600円→9,450円

セルライト解消コース
60分 **25%OFF**
会員価格 13,650円→10,237円