

スポーツクラブNASあべの クラブレッスン インフォメーション

スタジオ -ARENA&STUDIO-

ショートレッスン (どなたでもお気軽にご参加いただけます)

レッスン名	時間	強度	難度	内容
ストレッチ	15	★	★	ゆったりと筋肉を伸ばします。準備体操、整理体操におススメです。
おなか	15	★	★	楽しく腹筋運動を行い、効果的にお腹を鍛えるクラスです。
ボール	15	★	★	ボールの上で、背中まわりをほぐすことで、リラックスできるクラスです。

エアロビクス・ステップ

レッスン名	時間	強度	難度	内容
やさしいエアロ	30/45	★	★	エアロビクスがはじめての方におススメ、基本の動きを繰り返し行うクラスです。
ベーシックエアロ	45	★	★★	体を楽しく動かしたい方におススメ、歩く動作を軸にして、手足をリズムカルに動かすクラスです。
レギュラーエアロ	45	★★	★★★	エアロビクスに慣れたくさん動きたい方におススメ、いろいろな動きのパターンとリズムを楽しむクラスです。
エアロフリーク	45	★★★	★★★★	エアロビクスに慣れたくさん動きたい方におススメ、走る動作、弾む動作、をリズムに合わせて楽しむクラスです。
やさしいステップ	30	★	★	ステップ台を使用して行う、足腰の強化やシェイプアップに最適なクラスです。
ベーシックステップ	45	★	★★	ステップの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。
 ファイトウ	30/45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズの格闘技プログラムです。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。
 ラディカルパワー	30/45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズの筋コンプログラムです。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。
 X55 <small>(エクストリームフィットクライフ)</small>	30/45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズのカーディオ&筋コンディショニングプログラムです。ステップ台などを使って、全身のシェイプアップを図るプログラム。リズムカルでパワフルな音楽に合わせて、下半身を中心に運動負荷をかけながら、効率よく全身を鍛え上げていきます。
 ユーバウンド	45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズのトランポリンプログラムです。トランポリンの上でダイナミックに動くことで、楽しみながら体幹や下半身を強化します。トランポリンを使うため強度のコントロールがしやすいため、初めての方でもすぐに慣れることができます。
 BOKWAパンチ&ストライク	45	★★	★★	BOKWAパンチ&ストライクは、Bokwa ダンスの「L」「C」「1」などの文字や数字のステップにパンチやキックなどを組み合わせて動くプログラムです。シェイプアップやストレス発散の効果が期待できます。

アリーナ

種目	時間	内容
ゲームスポーツ	60	広々としたアリーナでバレーボール、バドミントン、バスケットボール、ミニサッカー、卓球など様々な球技が楽しめます。 ※経験問わず、集まった方皆さんが楽しめるように、NASルールで行います。 ※卓球、バドミントンは、人数が多い場合は、お待ちいただく場合がございます。

ダンスフィットネス

レッスン名	時間	強度	難度	内容
 ZUMBA	45	★★	★★★	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。
 RMI リトモス	45	★★	★★★	アルゼンチン生まれのプレコリオプログラムです。各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサ、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。
 BOKWAダンス	45	★★	★★★	「L」「C」「1」などのアルファベットや数字をフロアに描くだけの、ダンス経験がない方でも気軽に出来るエクササイズです。世界中のヒットチャート音楽に合わせて、誰でも楽しめる新感覚のダンスフィットネスです!
 メガダンス	45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズのダンスプログラムです。振付を覚えながら楽しむ、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曲で構成されるワールドダンスプログラムです。

ダンス&カルチャー

レッスン名	時間	強度	難度	内容
太極拳	60	★	★	呼吸法と体操によって体内の気血の循環をよくする中国古来のエクササイズです。
フラダンス	60	★	★	ゆったりと心地よいハワイアンミュージックにのせてしなやかに踊ります。脚や腰周りの筋肉を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。
タヒチアンダンス	60	★	★★	南国の情熱的な音楽に合わせて楽しく踊ります。脚や腰周りの筋肉を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。
バレエ <small>(センターレッスン)</small>	60	★	★	フロアでの動きを中心にバレエの基本動作を習得するクラスです。美しく動かすことでしなやかできれいな身体を作ります。
バレトン	45	★	★	バレエ・フィットネス・ヨガの要素を使って、美しく動くエクササイズです。手足を美しく動かし、しなやかな身体を作ります。
やさしいHIPHOP	45	★	★	HIPHOPの基本動作を習得して、かっこよく踊ります。
HIPHOP	45	★★	★	リズムに合わせてかっこよく踊ります。

ストレッチ・ヨガ・ピラティス・調整系

レッスン名	時間	強度	難度	内容
リラックスヨガ	45	★	★	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、座るポーズ、寝るポーズを中心に基本的なヨガの動きをゆっくり楽しむクラスです。
骨盤調整ヨガ	45	★	★	骨盤周りを整えるポーズを取り入れ、心身の調整を楽しむクラスです。
パワーヨガ	45	★★	★★★	立ちポーズで体のバランスを整え、運動量の多いヨガを楽しむクラスです。
からだケア	30	★	★	簡単な運動を行うことで身体の緊張を緩め、歪みを整えるクラスです。
ボディリセット	30	★	★	ボールを使って、体をほぐしたり、体幹部を意識して動くことで、歪みや姿勢を整えるクラスです。
フォーカスポディ	30	★	★	身体の気になるところを楽しく引き締める、簡単な運動を行うクラスです。
骨盤エクササイズ	45	★	★	身体の中心にある骨盤を整える運動を行い、体を整えるクラスです。
背骨コンディショニング	45	★	★	背骨の歪みから起こる肩こり・腰痛・膝痛などを、優しい体操で本来の身体が持つ自己治癒力を回復させていくクラスです。
ピラティス	45	★	★	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、ゆがみや姿勢を整えるクラスです。
気功(つぼ&ストレッチ)	45	★	★	呼吸を意識し、つぼを刺激したり体を伸ばすことで、気の巡りを感じるクラスです。
筋膜ケア	30	★	★	グリッドフォームローラーでセルフマッサージを行い、硬くなった筋膜、筋肉をほぐしケアをほぐしケアするクラスです。

プール -AQUA & SWIM-

アクア

レッスン	時間	強度	難度	内容
アクアウォーキング	20	★	★	初めての方も安心、目的に合った基本的な歩き方中心の入門クラスです。
スプラッシュラン	20	★	★	様々な水中ウォーキングやジョギングで楽しくシェイプアップを目指します。
スプラッシュヌードル	20	★	★★	ヌードルという浮き棒を使用し、楽しくお腹まわりのシェイプアップを目指します。
スプラッシュダンス	30	★	★★	音楽のリズムに合わせて、楽しくからだを動かしたい方におすすめてです。
アクアリメイクボディ	60	★	★	水の浮力や抵抗を利用し、姿勢を正しく整えながら動くクラスです。肩こり、腰痛、ひざ痛の予防に効果が期待できます。 ※有料スクール

スイム

レッスン	時間	強度	難度	内容
はじめよう水泳	30	★	★	水になれ、楽しく泳げるように浮き身や体の使い方を練習します。 ※はじめての方も安心、初心者対象です。
クロール	30	★★	★★★	きれいなフォームでクロールを泳げるようになるための練習方法を紹介します。 ※ひとりて伏し浮きができる方が対象です。
背泳ぎ	30	★★	★★★	きれいなフォームで背泳ぎを泳げるようになるための練習方法を紹介します。 ※ひとりて背浮きができる方が対象です。
平泳ぎ	30	★★	★★★	きれいなフォームで平泳ぎを泳げるようになるための練習方法を紹介します。 ※ひとりて伏し浮きができる方が対象です。
スイムパーソナル 成人スイムスクール	30/ 60	★	★	マンツーマン・グループにて目的に合わせて、水泳のスキルアップを目指します。 ※有料レッスン/スクール

お知らせ -INFORMATION-

【レッスンご参加にあたって】

- ・レッスンへの途中入退場はご遠慮ください。
- ・裸足で行うスタジオプログラムのみにご参加の方も、館内移動用の室内履きをご用意ください。裸足、外履きでの館内移動はご遠慮ください。

【定員のあるレッスンに関して】

- ・定員制のレッスンは時間になりましたら、プール・ジム各カウンターにて受付をします。
- ・定員になり次第締め切らせていただきます。(人数はレッスンにより異なります)
- ・予約はご自身の分のみとさせていただきます。代理予約はご遠慮ください。

【プールの利用コース数に関して】

- ・プールレッスンはレッスン、人数に応じて複数のコースを利用させていただきます。

【祝日レッスンスケジュールに関して】

- ・祝日はレッスンスケジュールが変更になります。
- ・レッスン内容・時間に関しては、館内およびホームページ等でお知らせいたします。

【レッスン内容・担当者変更に関して】

- ・レッスン内容の変更、担当者の変更がある場合は、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。

06-6115-7530

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

NEW!!

NEW!!