

# GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	難易度	燃焼度	クラス内容
<b>Training / 筋カトレーニング</b>				
ラディカル パワー 定員8名	45	★★	🔥🔥🔥	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等が見込まれ、筋力アップやシェイプアップ等に抜群の効果が期待できます。
bodyART Training (ボディアート トレーニング) 	45	★★	🔥🔥	ヨガ・ピラティス・太極拳の動きが取り入れられ、心身の柔軟性・安定性ストレス軽減等が期待できるドイツ発祥のトレーニングプログラムです。
<b>Cardio / 有酸素</b>				
エアロビクス(初級)	45	★	🔥🔥🔥	エアロビクスの基本の動作がメインのプログラムです。初心者の方でも楽しく脂肪燃焼できるクラスです。
エアロビクス(中級)	60	★★★★	🔥🔥🔥🔥	エアロビクスの基本の動作からコンビネーションまで多くの動作を取り入れながら汗を流していくプログラムです。
ステップ(初級) 定員8名	30	★	🔥🔥🔥	ステップ台を用いた下半身強化やシェイプアップに最適なプログラムです。初心者の方でも楽しくご参加できます。
<b>Dance / ダンス</b>				
ZUMBA (ズンバ) 定員15名	50	★★★★	🔥🔥🔥🔥	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
バレエ(入門・初級)	45	★	🔥	バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
バレエ(初中級)	45	★★★★	🔥	バレエに少し慣れてきた方向けのクラス。基本動作や振り付けを習得できます。
<b>Matial / 格闘系</b>				
キックボクシング	60	★★	🔥🔥🔥	あなたの日頃のストレスをKnock Out! ミットにキックして強く楽しく、美しくシェイプアップ! 元プロボクサー直伝の本格的なパンチ・キックエクササイズです。
キックボクシング(中級) ※有料/定員5名	60	★★★★★	🔥🔥🔥🔥	強度を上げて、より本格的なミット打ちに挑戦したいという体力・技術ともに備わった中上級者向けの有料レッスンです。 【定員5名】【有料・NAS会員 ¥1,500/ビジター ¥2,000】
FIGHT DO	45	★★	🔥🔥🔥🔥	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ていくプログラムです。
<b>Conditioning / 調整系</b>				
骨盤エクササイズ 	60	★	🔥	骨盤まわりの筋肉を整え、美しい姿勢を形成するプログラムです。
リラックス ヨガ 	45/60	★	🔥	呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。
ヴィンヤサフロー ヨガ 	60	★	🔥	「呼吸」に「流れ」を合わせたパワーヨガの原型です。ご自分の体力に合わせた強度のポーズをとります。
パワー ヨガ 	45/60	★★	🔥🔥	ヨガの基本と言われる「太陽礼拝」と様々なヨガのポーズを組み合わせるクラスです。「ヨガ」のクラスに比べ流れるようにクラスが進んでいきます。
デトックス ヨガ 	60	★	🔥🔥	「座位姿勢」、「立位姿勢」、「ひねり」を軸にした中強度のヨガのクラスです。ヨガに慣れてきた方にもおすすめのプログラムです。体内循環を促し、心身ともにデトックスできます。
ピラティス 	60	★	🔥	体幹の筋肉、特に腹筋を意識しながら動くことで身体の歪みや姿勢改善をメインとしたプログラムです。
筋膜ケア 定員5名 	30	★	🔥	グリッドフォームローラーを使って、筋肉の柔軟性を高め関節の可動域を広げていくプログラムです。
コンディショニング ストレッチ	45	★★	🔥🔥	基本的なトレーニングから簡単なストレッチと流れの中で行い、身体のコンディションを整えていくプログラムです。

- 木曜日『キックボクシング(中級)』は有料となります(NAS会員:¥1,500/ビジター:¥2,000)。【定員5名】※表示価格は全て「消費税別」となります。
- 定員制レッスンはレッスン開始60分前よりフロントにて整理券を配布致します。
- 祝日は全レッスン休講となります。
- クラス変更、代行に関しましては、ホームページ、ロッカールーム内及びスタジオ前のインフォメーションボードにてご案内致します。
- マークの数が多いほど難易度や燃焼度は高くなります。  
 ▲マーク…燃焼度を表すマーク  
 ★マーク…クラスの難易度を表すマーク

●営業時間  
 【平日】7:00~23:00  
 【土曜】10:00~21:00  
 【祝日】10:00~18:00  
 ●定休日/毎週日曜日・年末年始・メンテナンス

〒100-0014 東京都千代田区永田町2-13-10 プルデンシャルタワー2F

phone **03-5510-4001**