

# スポーツクラブNAS藤沢 クラブレッスン インフォメーション

## スタジオ -ARENA&STUDIO-

## プール -AQUA & SWIM-

### 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	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。
シェイプエアロ	45	★★	★★	エアロビクスと筋カトレイニングで効果的に脂肪燃焼、シェイプアップを目指すクラスです。
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。
やさしいキックボクシング	45	★	★★	パンチ・キックを組み合わせることで、シェイプアップ効果が期待できるクラスです。
 グループファイト	45	★★★	★★	格闘技とボクシングの動作をミックスしたプログラムです。パンチ・キックでボディメイクすると共に心肺機能を高め疲れにくい身体を作ります。
 グループパワー	30/45	★★★	★★	筋コンディショニングプログラムです。全身の筋力・金持久力を高めることで基礎代謝向上などが見込まれ、筋力アップやボディメイク、シェイプアップなどに抜群の効果が期待できます。
 グループグルーヴ	45	★★	★★	フィットネス・ダンス・プログラムを通じて、笑顔で楽しく自由に踊ります。各種ダンス(ヒップホップ・R&B・ジャズ・ラテン・サルサ)などで構成され、心肺機能向上させる効果が期待できます。



### ストレッチ・ヨガ

レッスン名	時間	強度	難度	内容
アロマストレッチ	30	★	★	良い香りの中で心身ともにリラックスしながら、ゆっくり筋肉を伸ばしていくクラスです。
ヒーリングヨガ	45	★	★	座るポーズや寝るポーズを中心にゆったりと身体を動かすはじめてヨガを受けられる方におすすです。
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。

### ピラティス・調整系

レッスン名	時間	強度	難度	内容
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。
筋膜ケア	30	★	★	GRIDというセルフ筋膜リリースのツールを使ったクラスです。
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。
フォーカスボディ	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、身体を整えるクラスです。
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。
燃えトレ	30	★★★	★	高強度インターバルトレーニングで短時間・効果的にボディメイクを目指します。

### ダンスフィットネス

レッスン名	時間	強度	難度	内容
 ズンバ	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。ラテン音楽(メレンゲ、サルサ、レゲトン、クンビア)を中心に、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。
 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、ファイナルポーズまでカッコよくアレンジされています。
ディスコワールド	45	★★	★	ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、70~80年代の曲に合わせて楽しく踊ります。

### ダンス&カルチャー

レッスン名	時間	強度	難度	内容
JAZZ	45	★	★	フリを覚えて音楽に合わせてながら気持ちよく身体を動かします。
太極拳	45	★	★	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。
太極舞	45	★	★	太極拳で行う動きを音楽に合わせて行います。より簡単に、楽しく動くことができます。
フラダンス	45	★	★	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。
フィットネスフラ	45	★	★	フラダンスのステップをじっくり練習したい方におススメ!基本から踊りを楽しむクラスです。
ベリーダンス	45	★	★	エキゾチックなミュージックにのせてお腹まわりをたくさん動かします。女性らしいしぐさ、ウエストのくびれづくりに効果的です。
HIPHOP	45	★★	★★	音楽と振付を楽しみながら、リズムに合わせてかっこよく踊ります。
バレエエクササイズ	45	★	★	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綺麗な身体を作ります。
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。

### アリーナ

種目	時間	内容
ゲームスポーツ	60	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。

### 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。
スブラッシュラン	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。
スブラッシュヌードル	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。
アクアピクス	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です。

### 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。 ※ひとりで伏し浮きができる方が対象です。
リラックススイム	30	★	★	クロール、背泳ぎをモチーフに「らく」に泳ぎながら正しい身体の使い方を知り姿勢改善を目指します。
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。 ※ひとりで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。 ※ひとりで伏し浮きができる方が対象です。
バタフライ	30	★★	★★	きれいなフォームでバタフライを泳げるようになるための練習方法を紹介します。 ※ひとりで伏し浮きができる方が対象です。

## 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。
- ・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。

#### 【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。

#### 【プールレッスン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。

0466-21-8981

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