

# スポーツクラブNAS藤沢 クラブレッスンスケジュール

2018年6月～

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	
10:30	10:30-11:15 フラダンス 井上	10:30-11:15 やさしい エアロ 関口	10:15-11:00 BABY & MAMA3ガ 黒澤	10:45-11:15 アクアビクス 小柳	10:30-11:15 ベーシック エアロ 友井	10:30-ポール 10:45-おなか 11:00-ストレッチ	10:30-11:15 Surf Fit	10:30-11:30 アキア リメイクボディ	10:30-11:15 骨盤 エクササイズ MARIKO	10:30-11:15 ZUMBA AKI	10:30-11:15 ピラティス 安田	親子スイム	10:30-11:15 グループ グループ 川島	10:30-11:15 太極拳 安藤	10:30-11:15 Surf Fit	10:30-11:30 アキア リメイクボディ	10:30-11:15 フラダンス 野田	10:30-11:15 ヒーリング ヨガ 大川	キッズ スクール (スイム)	10:30-11:15 ZUMBA セイレ	10:30-美脚 10:45-美尻 11:00-美腹	10:30-11:15 Surf Fit			
11:00																									
11:30	11:30-12:15 リラククス ヨガ 黒澤	11:30-12:00 フォーカスボディ 金子	11:30-11:50 アクアウォーキング	11:30-11:50 アクアウォーキング	11:30-12:15 骨盤調整 ヨガ 宮島	11:30-12:15 DISCO WORLD NAMEIE		11:40-12:10 平泳ぎ	11:30-12:15 フィットネス フラ 佐藤	11:30-12:15 バレトン Hiro	11:25-11:45 肩・腰リメイク 11:45-12:05 膝・股関節リメイク	11:30-12:00 アクアビクス 安田	11:30-12:15 ハレエ エクササイズ EMIKO	11:30-12:00 フォーカスボディ 山城		11:40-12:10 アクアビクス 平井	11:30-12:15 ベーシック ステップ 二宮	11:30-12:15 太極舞 野田	11:00-11:45 Surf Fit		11:25-12:10 骨盤調整 ヨガ 大川				
12:00																									
12:30	12:30-13:15 やさしい キックボクシング 持田	12:30-おなか 12:45-ストレッチ	12:45-13:30 ボディ シェイプ 池田	12:30-13:00 プライベート	12:30-13:00 グループパワー 早田	12:30-13:15 パワーヨガ 宮島	12:30-13:00 筋膜ケア 金子	12:25-12:45 スプラッシュラン	12:30-13:15 グループ フィット 金子	12:30-13:15 レギュラー エアロ 磯野	12:30-おなか 12:45-ストレッチ	12:40-13:10 背泳ぎ	12:30-13:15 ベーシック ステップ 柳沢	12:20-13:05 フラダンス 養田	12:30-13:00 リラククスヨガ 森	12:20-12:40 スプラッシュボード	12:30-13:15 ZUMBA MAYU	12:30-13:15 パワーヨガ 大川	12:00-12:45 Surf Fit		11:45-12:45 バレボール	12:25-12:55 燃えトレ	12:00-12:45 Surf Fit		
13:00																									
13:30	13:30-14:15 レギュラー エアロ 洗澤	13:15-14:00 ハレエ エクササイズ 湯川	13:15-13:45 はじめよう 水泳		13:30-14:00 やさしいステップ 稲葉	13:30-14:15 太極舞 野田	13:30-おなか 13:45-ストレッチ		13:30-14:15 ベリーグループ シェラザデ	13:30-14:00 アロマストレッチ 森	13:25-14:10 Surf Fit	13:30-13:50 アクアウォーキング	13:30-14:30 卓球	13:30-14:15 ベーシック エアロ 柳沢	13:15-13:45 アロマストレッチ 川島	13:30-14:00 パタフライ	13:30-14:15 グループ 梨本	13:30-14:15 グループ 梨本	13:30-おなか 13:45-ストレッチ		13:15-14:00 グループ パワー 国知出	13:15-14:00 バレレッスン ～ハレエ～ EMIKO	13:40-14:00 スプラッシュボード		
14:00																									
14:30	14:30-15:15 バレトン 洗澤	14:15-15:00 太極拳 安藤	14:00-14:45 Surf Fit		14:20-15:05 ピラティス 安部	14:30-15:15 ラテン ダンス 稲葉	14:15-15:00 Surf Fit		14:30-15:15 ZUMBA 柏木	14:15-15:00 ベーシック エアロ 関口	14:25-15:10 JAZZ シェラザデ	14:30-15:00 プライベート	14:45-15:15 グループパワー 中村	14:35-15:20 ピラティス ka-na	14:15-15:00 Surf Fit	14:10-14:40 アクアビクス 金子	14:30-15:15 グループ パワー 坐間	14:30-15:15 シェイプ エアロ 梨本	14:30-15:15 Surf Fit		14:15-15:00 リラククスヨガ 三村	14:15-15:00 HIPHOP 大島	14:15-15:00 ボディ シェイプ 池田	14:10-14:40 リラククススイム	
15:00																									
15:30		15:20-16:05 リトモス 右田	15:30-16:00 アロマストレッチ 森		15:30-16:15 グループ フィット 山城	15:30-16:15 グループ フィット 山城			15:30-16:15 ベーシック ステップ 柏木	15:15-16:00 リラククス ヨガ 中澤	16:20-16:50 ボディセット 川島		15:40-16:25 ZUMBA 竹内	15:35-16:20 やさしい キックボクシング 友井	15:30-16:15 バランス コーディネーション 柏木		15:30-16:15 グループ フィット 金子	15:30-16:15 リラククス ヨガ 川越			15:15-16:00 ダンスエアロ 三村	15:30-16:30 バスケット ボール	16:15-17:00 グループ フィット 笛田	16:30-17:00 フリーレーン	
16:00																									
16:30		16:25-16:55 ボディリセット 森																							
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30																									
19:00																									
19:30																									
20:00																									
20:30																									
21:00																									
21:30																									
22:00																									
22:30																									

## 《レッスン表内のマーク・色について》

- 青枠で囲ってあるレッスンは、はじめての方にも安心して受けていただけるクラスです。
  - 定 器具を使うレッスン、安全にご参加いただくため、定員制となります。  
 プール : レッスン開始15分前より2階プールにて受付  
 スタジオ : レッスン開始15分前より4階ジムにて受付  
 ※整理券をお配りします。
  - 👣 シューズが無くてもご参加いただけます。
  - プールレッスンではキッズスクールやレッスンのご参加人数によって最大4コースを使用させていただきます。
  - 気象状況(台風等)やインストラクターの都合によりレッスンを代行・休講・変更とさせていただきます。館内掲示及びホームページをご確認ください。
- リラックス系

アクティブ系
- 球技プログラム

プールプログラム



サーフィンスクール  
10日16:30～18:00  
バドミントン練習レーン  
3日・17日・24日

# 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-

### 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。
美パーツメイクシリーズ	15	★	★	女性限定、気になる部分を引き締めて理想の自分を目指すクラスです。

### エアロビクス・ステップ・コンディショニング

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	★★	★★	エアロビクスと筋力トレー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。
ダンスエアロ	45	★	★★	ダンスの要素を織り交ぜたエアロビクスで楽しシェイプアップ!
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。
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。
Might 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。
POWER 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・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。
groove 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ススメです。
リラクソヨガ	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、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。
バランスコーディネーション	45	★	★	ストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラム
からだリメイク	40	★	★	『動きやすいカラダ』を手に入れるプログラム 肩・膝・腰関節それぞれ20分

### ダンスフィットネス

レッスン名	時間	強度	難度	内容
ZUMBA 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。
RHYTHM 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。
ジャズダンス	45	★★	★★	ジャズダンスの基本動作から振り付けを楽しむクラスです。
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合わ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合わ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きれいな身体を作ります。
バレレッスン~バレエ~	45	★	★	バーを使用して、しなやかな体作りを行います。美しい姿勢ときれいな動作を手に入れることができるプログラムです。
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。

### 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。
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ススメです。

#### 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。※ひとりでも伏し浮きができる方が対象です。
リラクソスイム	30	★	★	クロールをモチーフに"らく"に泳ぎながら正しい身体の使い方を学び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。※ひとりでも伏し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。※ひとりでも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。※ひとりでも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。
- ・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整理券を発売します。
- ・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。

## ★ おすすめ プログラム ★

### リラクソスイム



‘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!!

- ・楽に泳げるようになった
- ・姿勢が良くなった
- ・息継ぎができるようになった等

お喜びの声を頂いております!!



担当:市原 金曜 12:50~13:20  
日曜 14:10~14:40



担当:中村 金曜 12:50~13:20

## 今月のPICK UP!!

### 美パーツメイク 女性限定!! 美胸・美背中が新登場!!

気になる部位を引き締めて、理想の自分を目指すトレーニングプログラム



女性のための筋力トレーニング!!  
女性限定プログラムです。  
手軽に参加できるよう、15分のフォーマットです。

TEL.0466-21-8981

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