

【改定版】スポーツクラブNAS伏見桃山 クラブレッスンスケジュール 2024年4月

多くのお客様にご参加いただける様 枠の同一レッスン名①・②のご受講は、どちらか一方のみでお願い致します。

*都合によりインストラクター及びレッスン内容が変更になる場合もございますので予めご了承ください。

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
Studio	NASホール	Pool	Studio	NASホール	Pool	Studio	NASホール	Pool	Studio	NASホール	Pool
2階	1階	1階	2階	1階	1階	2階	1階	1階	2階	1階	1階
10:30~11:15 J-POPエアロ KONNO	10:30~11:10 ジャイロキネシス®① 橋内	10:30~10:50 NASアクアウォーキング	10:25~11:10 HULADANCE カビオレファ	10:25~10:45 プライベート	10:30~10:50 NASアクアウォーキング	10:20~11:05 ヨガ のりこ		10:25~10:40 NASアクアストレッチ	10:20~11:05 ピラティス 井上 明香		10:00~11:00 ワイドウォーキング コース
11:30~12:15 ピラティス KONNO	11:25~12:05 ジャイロキネシス®② 橋内	11:00~11:45 成人水泳教室 (初中級)	11:25~12:10 SALSATION ジワラ リエ	11:15~11:45 グループ30分	10:55~11:15 1-3歳スプラッシュ! スーパードル 2-4歳スプラッシュ! ファンダンス	11:20~12:05 オリジナルダンス (懐メロダンス) KIKO		11:00~11:45 成人水泳教室 (はじめて・初級) ※休講中	11:20~12:05 ストリートジャズ 井上 明香	11:20~12:05 コアコンディショニング NOZOMI	11:25~11:45 はじめて クロール
12:40~13:25 やさしいステップ サカモト		12:00~12:20 リラックススイム (クロール)	12:25~13:10 シェイプエアロ サカモト	11:50~12:10 プライベート	11:25~11:45 リラックススイム(青泳ぎ)	12:20~13:05 RITMOS フジワラ リエ		11:50~12:35 成人水泳教室 (初中級)	12:20~13:05 シェイプエアロ NOZOMI		11:50~12:10 クロール(中級)
13:40~14:10 やさしいエアロ サカモト	13:00~14:00 キッズ スクール	12:25~12:45 青泳ぎ(初級)	13:25~14:05 美★ボディシェイプ サカモト	12:15~12:45 グループ30分	11:50~12:05 はじめて スイム	12:20~13:05 ZUMBA MIDORI		13:15~14:15 プレミアムスクール 簡単コアトレ 山口 別紙をご確認下さい	13:20~14:05 24式太極拳+a 石井		12:15~13:00 成人水泳教室 (初級)
14:25~15:10 姿勢改善ヨガ 松平		11:50~12:50 アクア リメイク ボディ	14:20~15:05 ヨガ KANA	12:50~13:20 グループ30分	12:10~12:30 平泳ぎ(初級)	14:20~15:05 ZUMBA GOLD サチコ		13:10~13:30 スプラッシュ! ジョグ	14:20~15:05 ZUMBA 片岡 暁音		13:10~13:30 NEW スプラッシュ! HIT MADOKA
15:25~15:40 美尻トレーニング			15:20~15:35 下半身トレーニング<お尻・内もも>	13:25~13:55 プライベート 20分or30分	12:35~12:55 平泳ぎ(中級)	15:20~16:05 美姿勢エクササイズ MIDORI		14:45~15:30 自彊術 山口	15:20~16:05 ピラティス 片岡 暁音		14:00~14:20 はじめて 青泳ぎ
15:40~15:55 下半身中心のストレッチ<膝裏>			15:35~15:50 下半身中心のストレッチ<仰向け>	11:30~12:00 クロール(初中級) ※時間注意	13:40~14:10 有料クラス (クロール&青泳ぎ) 置伏	18:15~19:00 ピラティス HISAMI			17:00~19:45 キッズ スクール		14:25~14:45 水中健康体操
18:15~18:35 座って行えるストレッチ	17:00~19:15 キッズ スクール	15:45~19:15 キッズ スクール	18:15~19:00 ヨガ 本田	16:00~19:20 キッズ スクール	15:45~19:15 キッズ スクール	19:15~20:00 メガダンス Saori			19:20~20:05 ZUMBA SHOKO		14:50~15:10 青泳ぎ(中級)
19:15~20:00 昭和のエアロ ERI			19:15~20:00 シェイプエアロ 本田			20:15~21:00 Fight Do Saori			20:20~21:05 フリースタイルジャズ モリイ		15:45~19:15 キッズ スクール
20:15~21:00 シェイプボックス ERI			20:15~20:45 LES MILLS GRIT KATSUTO	20:00~21:30(90) プレミアムスクール JAZZ KAYO 別紙をご確認下さい	20:20~20:40 リラックススイム(バタフライ)	21:05~21:35 VR コアトレーニング			21:05~21:25 スプラッシュ! スーパードル		
21:15~21:30 座って行えるストレッチ		21:00~21:15 NASアクアストレッチ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT KATSUTO		21:00~21:20 NASアクアウォーキング			21:05~21:50 ボディメイクピラティス モリイ	21:20~21:50 ボディメイクピラティス モリイ		

《レッスン表内のマークについて》

- はじめての方に安心して受けていただけるクラスです。
- 有料レッスン
- シューズ不要なレッスン
裸足または靴下でご参加頂けます。
- 映像システムによるバーチャルレッスン。
短いショートレッスンなのでレッスンが
初めての方でも安心してエクササイズを
お楽しみ頂けます。

《VR レッスン参加方法について》

- レッスン予約は不要です。
- 出入り自由【途中参加・途中退場OK】
- スタジオ前の扉は、開けたままの開講です。
- マットを1枚お取りいただきお好きな番号の席で受講頂けます。

■ 館内別紙または
HPをご確認下さい。

2コース使用して広々とウォーキングを楽しんでいただけます

多くのお客様にご参加いただける様 枠の同一レッスン名①・②のご受講は、どちらか一方のみをお願い致します。

土曜日		
Studio	NASホール	Pool
2階		1階
10:30~11:15 ヨガ① ハヤシ	10:00~14:50 キッズスクール	10:00~11:00 キッズ スクール
11:30~12:15 ヨガ② ハヤシ		11:05~11:20 NASアグアストレッチ 11:25~11:45 スブラッシュ!ファンダンス
12:30~13:15 24式太極拳+a 服部		12:05~12:25 平泳ぎ(はじめて・初級) 12:30~12:50 リラックススイム(パタフライ)
13:45~14:30 RITMOS サカモト	成人 スクール (太極拳)	13:00~19:15 キッズ スクール
15:00~15:45 ZUMBA ヨネヤマ		
16:00~16:45 コアストレッチ ヨネヤマ		
17:30~18:15 シェイプボクシング ERI		
18:30~19:15 BURN・THE・MUSCLE ERI	プレミアムスクール 18:00~19:30(90) JAZZ KAYO 別紙をご確認下さい!	
		19:30~20:15 成人水泳教室 (中・上級)

日曜日		
Studio	NASホール	Pool
2階		1階
10:15~11:35 プレミアムスクール ヨガを深めよう! Vol10 ハヤシ 別紙をご確認下さい!	10:00~14:50 キッズスクール	
11:30~12:30 VR プレミアムスクール SALSATION フンワラ リエ 別紙をご確認下さい!		
12:10~12:25 VR コアトレーニング		
時間変更 13:05~13:50 ラディカル パワーカーディオ Madoka		
14:05~14:50 ZUMBA SHOKO		
15:05~15:50 骨盤調整ヨガ MIEKO	13:30~16:30 自由水泳	
16:05~16:50 ダンスエアロ hiro	16:00~18:45 キッズ スクール	
17:05~17:50 RITMOS hiro		
18:05~19:05 プレミアムスクール HIPHOP hiro 別紙をご確認下さい!		


《スタジオ・NASホールレッスン参加方法》

《定員人数》
■2Fスタジオ = 45名 ■1F NASホール = 30名

《予約について》

- チェックイン=レッスン開始30分前より、各スタジオ前タブレットより可能です。タブレットにお客様各自のQRコードをかざしてチェックインしてください。
- スタジオ入場=レッスン開始10分前
- レッスン公開=毎日朝7時に13日後のレッスンが更新されます。
- レッスン予約=レッスン開始15分前まで
- 予約キャンセル=レッスン開始15分前まで可能です。

まずはこちらから、LINEでお友達の追加をお願いします。
追加後は、予約サイト登録方法の手引きに沿って登録をお願いします。



《泳力レベル》

- 上級…泳法で100m泳げ、サイクルトレーニングを行い泳力、体力向上する為のクラスです。
- 中級…泳ぎで50m以上泳げ、きれいに泳ぐ為のクラスです。
- 初級…25mを泳げる様になる為のクラスです。
- はじめて○○…25m泳げない方、自信のない方の為のクラスです。
- はじめてスイム…水なれ、泳ぐ前の準備をする為のクラスです。

クラブレッスン -インフォメーション-

スタジオ ~STUDIO~

ラディカルフィットネス				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
FIGHT DO ファイドウ	30 45	★★★	★★	パンチやキックを激しい音楽に合わせてシンプルかつダイナミックなファイトプログラム! 激しい音楽に合わせて盛り上がりましょう!
RADICAL POWER ラディカルパワー	30	★★	★★	バーベルを用いた簡単な筋コンディショニングエクササイズ 有酸素系の動きをミックスさせることで、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。
RADICAL POWER パワーカーディオ	45	★★	★★★	スーパーサーキットエクササイズ バーベルを使用したタータル筋コンディショニングと、ステップ台を 使用した有酸素運動を行うプログラム。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。
MEGADANZ 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み、世界のあらゆるジャンルのダンスを 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。

レズミルズ				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	45	★★★	★★★	あらゆる国の格闘技の動きを取り入れたワークアウトプログラム。 パンチやキックを行い、全身を引き締め、体幹の強化に効果的 です。また、音に合わせて行うことによるストレス発散も魅力的
LES MILLS GRIT グリット	30	★★	★	高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、短時間の 激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです

ダンスフィットネス				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
sqila サルセイション	45	★★	★★	サルサミュージックに合わせた振付でダンスが 初めての方でも楽しめ、体幹強化にも効果的!
ZUMBA ズンバ	30 45	★★	★★	ラテン系世界の音楽・ダンスにフィットネスEX を融合させたプログラム。
RMX リトモス	45	★★	★★	アルゼンチン生まれのプレクリオプログラム。 各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、サルサ、ジャズ レグトン)に合わせて楽しむことでストレス発散!

ヨガ・ピラティス・調整系				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
骨盤矯正ヨガ	45	★	★	骨盤矯正を目的としたヨガスタイル
体幹ヨガ	45	★	★	体幹を意識して、様々な動作で身体を整えていきます。
ヨガ	45	★	★	呼吸を意識し、全身のバランスを調整します。
ピラティス	45	★	★	身体の内側、特に腹筋をゆっくり動かし、歪み姿勢を調整。
ボディメイクピラティス	45	★	★	身体の内側から筋肉を使い、美しい身体に。
姿勢改善ヨガ	45	★	★	深い呼吸を意識し、全身の筋肉ゆるめ、姿勢を整えます。
コアストレッチ	45	★	★	腹圧を高めた全身の筋肉を使い、姿勢、腰痛予防に
美姿勢エクササイズ	45	★	★	インナーマッスを意識し、全身の筋肉を伸ばします。
KAZE-prep	45	★	★	簡単な動きで筋腹ストレッチ! 気持ちよく汗をながしましょう!
ボールリセット	30	★	★	ストレッチポールを使用し、身体を緩めます

ダンス・カルチャー				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
24式太極拳+α	45	★	★	少しづつ形を覚え、太極拳の基礎から楽しめます。
自権術	45	★	★	31の動作を行い、血流の流れを促し、 体調を整えます。
ジャイロキネシス	45	★	★	椅子に座り、骨盤を動かし正しい姿勢にしていけます。
ストリートジャズ	45	★	★	ダンスの基本になるカラダ作りも行いジャズを楽しみます。
ポルドブラ	45	★	★	バレエの動作を軸にヨガ、ピラティス ストレッチの動きで構成!
懐メロダンス	45	★	★	懐かしい音楽に合わせて その時代を思い出しながらダンスを楽しみます! R&B、HIPHOP、K-POPのジャンルを毎月 ローテーションし展開してまいります。
かんたんダンス	45	★	★	

エアロビクス・ステップ・格闘技系				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
シェイプボクシング	45	★★★	★★	音楽に合わせてボクシングの動きでシェイプアップ
BURN・THE・MUSCLE	45	★★	★★	シンプルな動きを激しい音楽に合わせて全身の引き締め。
美★ボディシェイプ	40	★	★	女性にオススメ!気になるところを引き締めていきます
やさしいエアロ	30	★	★	エアロビクスに慣れていくためのクラス
ダンスエアロ	30 45	★★	★★	エアロビクスにダンスの要素も取り入れたクラス
J-POPエアロ	45	★	★	J-POPミュージックに合わせて、エアロを楽しむクラス 覚えやすい振りで初めての方にもやさしいプログラムです。
やさしいステップ	45	★★	★★	STEP台を使用した燃焼エアロクラス
シェイプエアロ	30 45	★★	★★	脂肪燃焼を目的としたクラス
昭和のエアロ	45	★★	★★	昔懐かしい動きを取り入れたエアロクラス

プール ~AQUA & SWIM~				
アクア				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
アクアウォーキング	20	★	★	水中エクササイズは、まずはここから!
アクアストレッチ	20	★	★	ゆったりとした音楽に合わせて行う水中ストレッチ
スブラッシュ!ヌードル	20	★☆☆	★	NASオリジナルレッスン。ヌードルで全身をシェイプアップ!
スブラッシュ!ファンダンス	20	★★	★	水の抵抗を利用した全身エクササイズ!
スブラッシュ!ジョグ	20	★★	★	全身をシェイプアップ!
スブラッシュ!HIIT	20	★★	★	最高強度のインターバルトレーニング!脂肪燃焼効果あり
泳法練習				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
リラックススイム	20	☆	☆	らくらくにゆっくり泳げるように! 肩・腰・膝に負担をかけないストレスフリーな泳ぎへ!
はじめてスイム	20	★	★	水に慣れる事(潜る・浮く・進む)を目指します。
はじめて~(各泳法)	20	★	★	各泳法で25M泳ぐことをめざします。
アクアウォーキング はじめてスイム	30	★	★	ウォーキングと水慣れクラス!

プール -有料レッスン-	
レッスン名	内容
アクアリメイク ポディー	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
有料	NAS会員の方が受講できるグループ有料プログラム
プライベート	NAS会員の方が受講できるマンツーマン有料プログラム プログラムに記載されている時間帯以外でも受講が可能です
個別	2ヶ月間集中して泳法を習得するレッスンです。 料金:52,800円(税込) 時間:45分間 回数:2ヶ月(8回)
成人水泳教室	レベルに合ったクラスで泳法をしっかりと身に付けよう! ※有料スクール

《自由水泳について》

毎週日曜日 13:30~16:30

ご家族との時間を過ごす場や憩いの場として開催します。
コースロープを撤去し、一部レーンを開放します。
ご利用対象者は、自由プール開催時間に利用可能なクラブ会員様、
キッズスイミングスクール生とそのご親等以内の会員種別の方です。
開催日時は今後変更になる可能性があります。