

# 【4/21改訂版】スポーツクラブNAS伏見桃山 2024年GWクラブレッスンスケジュール 4/30(火)～5/5(日)

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。

5/1(水)		
営業時間 10:00～23:00		
Studio	NASホール	Pool
2階	1階	1階
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
12:25～13:10 シェイプエアロ サカモト	10:50～11:10 プライベート	10:55～11:15 1-3歳スプラッシュ1 ヌードル 2-4歳スプラッシュ! ファンダンス
13:25～14:05 美★ボディシェイプ サカモト	11:15～11:45 グループ30分	11:25～11:45 リラックススイム(青 泳ぎ)
14:20～15:05 ヨガ KANA	11:50～12:10 プライベート	11:50～12:05 はじめて スイム
15:20～15:35 下半身トレーニング《お尻・内もも》	12:15～12:45 グループ30分	12:10～12:30 平泳ぎ(初級)
15:35～15:50 下半身中心のストレッチ《仰向け》	12:50～13:20 グループ30分	12:35～12:55 平泳ぎ(中級)
16:00～19:20 キッズ スクール	13:25～14:05 KAZE-prep サチコ	13:00～13:30 マスターズ ロングレッスン
18:15～19:00 ヨガ 本田	14:20～15:05 ZUMBA GOLD サチコ	13:25～13:55 プライベート 20分or30分
19:15～20:00 シェイプエアロ 本田	14:45～15:30 自彊術 山口	13:40～14:10 有料クラス (クロール&青泳ぎ) 昼伏
20:15～20:45 LES MILLS GRIT KATSUTO	15:10～19:15 キッズ スクール	11:30～12:00 クロール(初中級) ※時間注意
21:00～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT KATSUTO	16:00～19:45 キッズ スクール	15:10～19:15 キッズ スクール
	20:00～21:30(90) JAZZ KAYO 別紙をご確認下さい	15:10～19:15 キッズ スクール
	21:00～21:20 NASアクアウォーキング	15:10～19:15 キッズ スクール
	21:20～21:35 コアトレーニング	15:10～19:15 キッズ スクール

5/2(木)		
営業時間 10:00～23:00		
Studio	NASホール	Pool
2階	1階	1階
10:20～11:05 ヨガ のりこ	10:25～10:40 NASアクアストレッチ	10:25～10:40 NASアクアストレッチ
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)	11:00～11:45 成人水泳教室 (はじめて・初級)
12:20～13:05 RITMOS フジワラ リエ	11:25～11:45 バタフライ(中上級)	11:25～11:45 バタフライ(中上級)
13:20～14:05 SALSATION フジワラ リエ	11:50～12:35 成人水泳教室 (初中級)	11:50～12:35 成人水泳教室 (初中級)
14:20～15:05 ZUMBA MIDORI	12:40～13:00 バタフライ(初級)	12:40～13:00 バタフライ(初級)
15:20～16:05 美姿勢エクササイズ MIDORI	13:10～13:30 スプラッシュ!ジョグ	13:10～13:30 スプラッシュ!ジョグ
17:15～18:00 ハタヨガ HISAMI	14:30～19:15 キッズ スクール	13:35～19:15 キッズ スクール
18:15～19:00 ピラティス HISAMI	16:00～19:45 キッズ スクール	16:00～19:45 キッズ スクール
19:15～20:00 メガダンス Saori	20:00～20:45 成人水泳教室 (初中級)	20:00～20:45 成人水泳教室 (初中級)
20:15～21:00 Fight Do Saori	21:05～21:25 スプラッシュ!ヌードル	21:05～21:25 スプラッシュ!ヌードル
21:20～21:35 コアトレーニング	21:05～21:50 ボディメイクピラティス モリイ	21:05～21:50 ボディメイクピラティス モリイ

5/3(金・祝)		
営業時間 10:00～20:00		
Studio	NASホール	Pool
2階	1階	1階
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	10:00～11:00 ワイドウォーキング コース
11:20～12:05 ストリートジャズ 井上 明香	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。	11:25～11:45 はじめて クロール
13:20～14:05 24式太極拳+a 石井	11:50～12:10 クロール(中級)	11:50～12:10 クロール(中級)
14:30～15:45 成人スクール (太極拳)	12:15～13:00 成人水泳教室 (初級)	12:15～13:00 成人水泳教室 (初級)
17:00～17:45 骨盤調整ヨガ MEKO	13:10～13:30 スプラッシュ!HIT MADOKA	13:10～13:30 スプラッシュ!HIT MADOKA
	14:00～14:20 はじめて 青泳ぎ	14:00～14:20 はじめて 青泳ぎ
	14:25～14:45 水中健康体操	14:25～14:45 水中健康体操
	14:50～15:10 青泳ぎ(中級)	14:50～15:10 青泳ぎ(中級)
	15:10～19:15 キッズ スクール	15:10～19:15 キッズ スクール
	17:00～19:45 キッズ スクール	17:00～19:45 キッズ スクール

5/4(土・祝)		
営業時間 10:00～20:00		
Studio	NASホール	Pool
2階	1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アクアストレッチ	11:05～11:20 NASアクアストレッチ
12:30～13:15 24式太極拳+a 服部	11:25～11:45 スプラッシュ!ファンダンス	11:25～11:45 スプラッシュ!ファンダンス
13:45～14:45 ベリーダンス ヨネヤマ	12:05～12:25 平泳ぎ(はじめて・初級)	12:05～12:25 平泳ぎ(はじめて・初級)
15:00～15:45 ZUMBA ヨネヤマ	12:30～19:15 キッズ スクール	12:30～19:15 キッズ スクール
16:00～16:45 コアストレッチ ヨネヤマ	15:15～16:30 成人 スクール (太極拳)	15:15～16:30 成人 スクール (太極拳)
17:30～18:15 シェイプボクシング ERI	18:00～19:30 JAZZ KAYO 別紙は別紙をご確認下さい	18:00～19:30 JAZZ KAYO 別紙は別紙をご確認下さい
18:30～19:15 BURN・THE・MUSCLE ERI		

はじめての方に安心して受けていただけるクラスです。  
 器具を使うレッスン、安全にレッスンを楽しんで  
 いただく為、定員のあるクラスです。

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。

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。

5/5(日・祝)		
営業時間 10:00~20:00		
Studio	NASホール	Pool
2階	1階	
11:55~12:30 モーニングヨガ		
13:05~13:50 ラディカル パワーカーディオ Madoka		13:30~16:30 自由水泳
14:05~14:50 ZUMBA SHOKO		
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 HIPHOP hiro 別紙をご確認下さい		

**＜自由水泳について＞**  
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およびキッズスクール生とその二親等以内の方です。開催日時は今後変更になる可能性があります。ご家族でだんらんの時間をお過ごしください。

### VRレッスンのお知らせ

スタジオで受けていただいているVRレッスンがご自宅でもご受講いただけます！

QRコードを読み込むと、レッスン選択画面に移行します。

お好きなレッスンを選択してご視聴ください(∩▽∩)

GWの隙間時間にご家族やお友達とレッスンを受けてみてください！

こちらのQRコードを読み込み



### ＜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でお友達追加をお願い致します。追加後は、予約サイト登録方法の手引きに添ってご登録をお願い致します。



### ＜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 ファイトウ	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ティングプログラム！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。
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

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、体幹強化に効果的です。また、音に合わせて行うことでストレス発散も魅力です。
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
SOLO サルセッション	45	★★	★★	サルサミュージックを合わせた振付でダンスが初めての方でも楽しみ、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コリオプログラム。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
ヨガ	45	★	★	呼吸を意識し、全身のバランスを調整します。
骨盤矯正ヨガ	45	★	★	骨盤矯正を目的としたヨガスタイル
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。
ハタヨガ	45	★	★	ヨガのポーズと正しい呼吸法を重視したヨガです。
ピラティス	45	★	★	身体の内側、特に腹筋をゆくり動かし、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。
ウェーブピラティス	45	★	★	ウェーブリングを使用して姿勢を整えます。
美姿勢エクササイズ	45	★	★	インナーマッスルを意識し、全身の筋肉を伸ばします。
KAZE-prep	45	★	★	簡単な動きで筋膜ストレッチ！気持ちよく汗をながしましょう！
ポールリセット	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みます。
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、骨盤を動かして正しい姿勢にいきます。
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	★	★	懐かしの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！
かんたんダンス	45	★	★	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いきます。

### 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 覚えやすい振り付け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

### 有料

太極拳スクール	会員外の方も受講できる成人スクールです。
プレミアムスクール	会員外の方も受講できる有料レッスンです。多彩なジャンルの大人の習い事です。
パーソナルトレーニング	トレーニングや全体のメニューをパーソナルトレーナーと一対一で行います。お悩みに沿ってトレーニングをしていきます！

### プール ~AQUA & SWIM~

#### アクア

レッスン名	時間	強度	難度	内容
NASアクアオーケイニング	20	★	★	水中エクササイズは、まずはここから！
NASアクアストレッチ	15	★	★	ゆったりとした音楽に合わせて行う水中ストレッチ
スプラッシュ！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！
スプラッシュ！ファンダンス	20	★★	★	水の抵抗を利用した全身エクササイズ！
スプラッシュ！ジョグ	20	★★	★	全身をシェイプアップ！
スプラッシュ！HIIT	20	★★	★	20秒全力で動く、10秒休憩を交互に行うインターバルトレーニング！脂肪燃焼、体力向上を目指していきます。

#### 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	☆	☆	らくらくにゆったり泳げるように！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	15	★	★	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。
レベル別(各泳法)	20	★	★★	各泳法ごとにレベルに応じた目標設定を行います。 ※泳力レベル参照
マスターズ ロングレッスン	30	★★★	★★	マスターズ参加したい方お薦め！

### 有料

アクアリメイク ボディ	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。 ※成人スクール
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！ ※成人スクール
プレミアムレッスン	NAS会員の方が受講できるグループ有料プログラム
プライベートレッスン	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
個別指導	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)