

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5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。

土曜日			
Studio	NASホール	Pool	
2階 プレミアムスクール 9:30~10:15 マルチステップ (初級~初中級) KONNO 日程は別紙をご確認ください	10:00~14:50 キッズ スクール	1階 10:00~11:00 キッズ スクール	
10:30~11:15 ヨガ① ハヤシ		11:05~11:20 NASアグストレッチ	
11:30~12:15 ヨガ② ハヤシ		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)	
13:45~14:30 RITMOS サカモト		12:30~12:50 リラックススイム(パタフライ)	
15:00~15:45 ZUMBA ヨネヤマ		13:00~19:15 キッズ スクール	
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			
19:30~20:15 成人水泳教室 (中・上級)			
プレミアムスクール 18:00~19:30(90) JAZZ KAYO 日程は別紙をご確認ください			

日曜日			
Studio	NASホール	Pool	
2階 プレミアムスクール 10:15~11:35 ヨガを深めよう! ハヤシ 日程は別紙をご確認ください	16:00~18:45 キッズ スクール	1階 10:30~10:50 泳法レッスン(初めて)	
11:55~12:35 モーニングヨガ		11:00~11:20 泳法レッスン(中級)	
13:05~13:50 ラディカル パワーカーディオ Madoka		11:30~11:50 泳法レッスン(上級)	
14:05~14:50 ZUMBA SHOKO		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 HIPHOP hiro 日程は別紙をご確認ください			
19:30~20:15 成人水泳教室 (中・上級)			
10:15~11:35 ヨガを深めよう! ハヤシ 日程は別紙をご確認ください		日曜日特別レッスン 内容・日程は別紙をご確認ください	

《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、サイクリ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。
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
salon サルセッション	45	★★	★★	サルサミュージックをに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。
RITMOS 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
ヨガ	45	★	★	呼吸に意識し、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	★	★	深い呼吸に意識し、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。
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	★	★	パ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! 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。
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アクアウォーキング	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
スブラッシュ! スードル	20	★★	★	NASオリジナルレッスン。ス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	★★	★	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	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)