スポーツクラブNAS学園前　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。
ボール	30	★	★	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。
ふくらはぎケア	30	★	★	フロッグハンドという器具を使いふくらはぎや下半身周りをスッキリさせるプログラムです。下半身のむくみや身体の硬さが気になる方にオススメのクラスです。
青竹踏み	30	★	★	足裏のツボを刺激し身体経路を整えていきます。
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。
ウエイトエクササイズ	30	★	★	錘や自重を使い、かんたんで多彩なトレーニングを行っていくクラスです。

アクティブ系レッスン・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	40	★	★	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。
ZUMBA　GOLD	30	★	★	ZUMBA初心者の方や無理なく身体を引き締めたい方等、踊りやすいようにプログラム構成されたZUMBAのクラスです。
リトモス	40	★★	★★	アルゼンチン生まれのプレコリオプログラムです。ヒップホップ、ラテンダンス、ジャズなど各種のダンスにより構成されているクラスです。

ダンスフィットネス

レッスン名	時間	強度	難度	内容
ZUMBA	40	★★	★★	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。 さまざまなダンスの世界に身を任せて、ハイテンション！！
サルセーション	40	★★	★★	様々なジャンルの音楽をミックスし、機能的に体を動かしながら踊るダンスフィットネスプログラムです。
STRONG Nation	40	★★	★	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。

RADICAL FITNESS　ラディカルフィットネス

レッスン	時間	強度	難度	内容
FIGHT DO RADICAL FITNESS	30/40	★★★	★★	ラディカルフィットネスシリーズの格闘技プログラムです。 キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスとなっています。
RADICAL POWER RADICAL FITNESS	30/40	★★★	★★	ラディカルフィットネスシリーズの筋コンディショニングプログラムです。 トータル筋コンディショニングプログラムで全身の筋持久力を高めることで基礎代謝向上などが見込まれ、筋力アップやシェイプアップなどに抜群の効果が期待できます。
UBOUND RADICAL FITNESS	30/45	★★★	★★	ラディカルフィットネスシリーズのトランポリンのクラスです。 主に下半身のシェイプアップに効果抜群の新感覚エクササイズ。一人用のトランポリンを使用し音楽に合わせて楽しく行うクラスです。トランポリンが初めての方も気軽にご参加いただけます。
MEGADANZ RADICAL FITNESS	40	★★★	★★	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む、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムに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です。
OXIGENO RADICAL FITNESS	45	★	★	ラディカルフィットネスシリーズの調整系プログラムです。 ダイナミックストレッチ・ヨガ・バレエ・ピラティスの動きを取り入れながら、柔軟性、筋力、バランス、感覚を高め、ゆったりとした動きで行うモダンダンスプログラムです。
X55 RADICAL FITNESS	30/40	★★★	★★	ラディカルフィットネスシリーズのトレーニング系プログラムです。 ステップ台やライトウエイトを使用したクラスです。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指すエネルギッシュなプログラムです。主に自分の体重負荷としてエクササイズを組み合わせており、運動の強度は自由に調整することが可能です。

カルチャー

レッスン名	時間	強度	難度	内容
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ｽﾞです。
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。
ベリーシェイプ	45	★	★	お腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れながら、全身運動をおこない、シェイプアップ効果、骨盤調整、冷え防止や自律神経を整えるクラスです。
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。
figure8	45	★★	★	簡単なステップとコアを中心とした運動を組み合わせて、キレイなくびれを目指すプログラムです。

ストレッチ・ヨガ・ピラティス・調整系

レッスン名	時間	強度	難度	内容
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。
コンディショニングストレッチ	45	★	★	体幹トレーニングの中にもストレッチを同等に取り入れ、姿勢改善、体幹強化、柔軟性向上を目指すプログラムです。
健美操	45	★	★	呼吸・精神・身体3つの調和で身体を整え、自然治癒力を高める健康体操です。
ルーシーダットン	30	★	★	独自の呼吸法でダイエット効果や身体の歪みを整えるにみ効果的なタイ式のﾖｶﾞです。
バレエエクササイズ	45	★	★	バレエの基礎動作を行い、体幹の強化や柔軟性の向上を目指すエクササイズです。
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。
ボルドプラ	45	★★	★★	ヨガ、ピラティス、ダンス、バレエの要素を音楽に合わせて行います。手を大きく動かすので、肩まわりもすっきり。究極の美しさを目指すクラスです。
UNIVERSAL YOGA EARTH	30/45	★	★	身体、呼吸、心の流れでクラスが構成されています。ヨガのポーズはもちろん、深いリラックス効果のある瞑想や音楽を取り入れています。
筋膜リリース	30/45	★	★	筋膜をほぐしていくクラスです。ケガの予防や、疲労回復に効果が期待できます。
楽のびストレッチ	45	★	★	テニスボールを使って筋膜をほぐし、ストレッチするクラスです。
楽トレフィット	45	★	★	カラダを本来ある状態に戻し、日常生活を楽に過ごせるカラダ作りを目指します。

特別プログラム(有料)

レッスン名	時間	強度	難度	内容
ストリートダンス	45	★	★★	ダンスの基礎のリズムトレーニングから始め、振り付けを行っていきます。 ダンスを好きな方どなたでもご参加して頂けるクラスです。
ダンステクニック	45	★	★★	初心者の方向けのクラスです。ダンスの基礎を学べるレッスンです。
フラダンス有料クラス	60	★	★	少人数制で小さな疑問もその場で解決。楽しく丁寧に本格的なフラダンスを 基礎から学べるクラスです。
大人のバレエ	60	★	★	バーを使ってバレエの世界へ導きます。バレエを通じてスタイルアップを目指せるクラスです。
一緒に自重トレーニング	45	★	★	自重トレーニングで全身エクササイズ。正しい運動方法を学べるクラスです。

アリーナ

種目	時間	内容
球技プログラム	45	アリーナスタジオで、バレーボール、卓球、サッカー、バスケットボール、バトミントンをお楽しみいただけます。 競技の経験は問いませんので、初めての方もご参加可能です。 ※集まった方が皆さんお楽しみいただけるよう、ルールはNASルールで行います。 ※人数が多い場合はお待ちいただくことがあります。ご了承ください。 ※各種道具は貸し出しがございます。

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。
スプラッシュダンス	30	★★	★★	音楽のリズムに合わせて、振り付けを楽しみながら動かしたい方におすすめです。
スプラッシュファンダンス	20	★★	★★	音楽のリズムに合わせて、楽しみながらシェイプアップしたい方におすすめです。

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、初心者が対象です。
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。
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。
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。
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。
みんなで泳ごう	30	★★	★★	みなさんで楽しく泳いでいただくクラスです。 ※25M以上泳げる方が対象です。
リラックススイム	20	★	★	クロール、背泳ぎを中心に肩、腰に負担をかけない泳ぎ方をご案内します。
成人スクール 初級・中級・上級 （有料）	60	★	★	初級：クロール、背泳ぎ、平泳ぎの初歩を学ぶクラスです。 中級：クロール、背泳ぎ、平泳ぎをより上手く泳げるようになるための クラスです。25m以上のクロールが出来る方が対象です。 上級：4泳法すべてをより上手く泳げるようになる為のクラスです。75m以上の クロールが出来る方が対象です。 ※初級在籍の方は中級のみお振り替え可能です。中級・上級にご在籍の方は すべてのクラスにお振り替え頂けます。お振り替えは月2回までです。

※泳法レッスンのご参加対象者は以下の通りです。
初級･･･初めての方でもご参加して頂けます。
初中級…初めての方から25M泳げる方がご参加して頂けます。

お知らせ　-INFORMATION-

【レッスンご参加にあたって】

・レッスン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。
・レッスン予約サイトからご予約の上、ご自身で予約された位置での受講をお願いいたします。
・レッスンご参加の際には、スタッフ、インストラクターの指示に従っていただきますよう、ご協力ください。

【プールレッスンの利用コース数に関して】

・【整理券】と書かれたレッスンは開始時間の20分前からプールカウンターにて配布いたします。
・レッスン時はコース表示にしたがってご利用をお願いいたします。

【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。