

スポーツクラブNAS東大宮（新館） レッスンインフォメーション

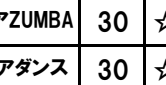
はじめてスタジオ ※予約不要 2FスタジオBで開催					
レッスン名	時間	強度	難度	シューズ	内容
ダンス	30	☆	☆	👟	はじめての方のダンスの基礎を練習するクラスです。 基礎の動きや音を取るところからはじめていきます。
キック	15	☆	☆	👟	はじめての方の格闘技（キック）の基礎を練習するクラスです。 基礎の動きや音を取るところからはじめていきます。
エアロ	15	☆	☆	👟	はじめての方のエアロビクスの基礎を練習するクラスです。 基礎の動きや音を取るところからはじめていきます。

ショートレッスン ※予約不要 5Fアリーナで開催					
レッスン名	時間	強度	難度	シューズ	内容
縄跳びクス	15	☆☆	☆	👟	縄跳び（2本持ち手と短い縄部分使用）とエアロビクスを融合したクラスです。 短い時間でも楽しく汗をかけるクラスです。

ストレッチ・ヨガ					
レッスン名	時間	強度	難度	シューズ	内容
筋膜ケア & ストレッチ	45	☆	☆	-	道具を使用し、からだ中の筋肉を細かくリリースしていきます。 日頃の疲れをとって整えたい方にお勧めのクラスです。
ボディメイク ストレッチ	45	☆	☆	-	体幹・身体の軸を整え姿勢改善していきます。 姿勢が気になる方にお勧めのクラスです。
リラックス ヨガ	45	☆	☆	-	座るポーズ、寝るポーズを多く取り入れゆっくりと進めていきます。 心身共にリラックスできるクラスです。
ヨガ	45	☆	☆	-	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、 基本的なヨガの動きをゆっくり楽しむクラスです。
モーニング ヨガ	45	☆☆	☆☆	-	朝の身体をスッキリと目覚めさせ、全身を活性化させ、 代謝の上がった身体で1日を過ごすことを目標としたクラスです。
古典ヨガ	45	☆☆	☆☆	-	瞑想+呼吸法でより深いところから身体にアプローチしていきます。 より心と身体を整えることを目標としているクラスです。
フローヨガ	45	☆☆	☆☆	-	呼吸と体を運動させて流れるように動く、立位中心のヨガクラスです。 数多くのポーズを楽しみながら身体を整えていくクラスです。

トランポリン					
レッスン名	時間	強度	難度	シューズ	内容
 UBOUND	45	☆☆☆	☆☆☆	👟	ミニトランポリンを使用した高強度かつ膝、足首等への負担の少ないプログラムです。心肺機能や体幹、下肢の筋力の向上が期待できます。体幹筋群に効果的な刺激を与えることができます。

アリーナ			
レッスン名	時間	シューズ	内容
球技	45	👟	広々としたアリーナで卓球、バドミントン、ミニサッカー、バスケットボール、ソフトバレーボールが楽しめます。 ※経験問わず、集まった方皆さんが楽しめるように、NASオリジナルルールで行います。 ※バドミントンはシングルスのみで行います。

バーチャルレッスン			
 FIGHT DO RADICAL FITNESS	 UBOUND RADICAL FITNESS	 MUSCLE POWER RADICAL FITNESS	 ELEVEN RADICAL FITNESS
 X55 RADICAL FITNESS	 MEGADANZ RADICAL FITNESS	 TOPRIDE RADICAL FITNESS	 OXIGENO RADICAL FITNESS
 LES MILLS BODYSTEP	 LES MILLS BODYJAM	 LES MILLS BODYATTACK	 LES MILLS BODYBALANCE

ピラティス・調整系					
レッスン名	時間	強度	難度	シューズ	内容
 OXIGENO	45	☆	☆	-	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、おじりや関節運動を中心に柔軟性、筋肉調子、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協調性を養うプログラムです。
骨盤 エクササイズ	45	☆	☆	-	身体を中心に骨盤を整える運動を行い、身体を整えるクラスです。 骨盤だけでなく体幹もセットで意識していきます。
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、身体の歪みや姿勢を整えるクラスです。インナーマッスルにもアプローチしていきます。
ポップ ピラティス	45	☆	☆	-	アップテンポの洋楽の音楽に合わせて楽しくエネルギーアップに行ない、体幹中心に身体を整えていくピラティスのプログラムです。
健康体操 エクササイズ	45	☆	☆	-	心も身体も社会的にも整う【健康】をテーマに立位や座位、さらには筋力トレーニングからストレッチまで様々なことを行なうレッスンです。
からだ快適 エクササイズ	45	☆	☆	-	生活する上で快適に身体を動かすことができることは必須です。そのために必要な筋力や柔軟性、さらには機能的な動作も取り入れているクラスです。
ラテン エクササイズ	45	☆	☆	👟	ラテン音楽に合わせてダンスの動きを取り入れたフィットネスプログラムです。 有酸素運動やストレッチ、体力向上などの効果が期待できます。

ダンス・カルチャー					
レッスン名	時間	強度	難度	シューズ	内容
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のに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。
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。
フラ エレガンス	45	☆	☆	-	より華やかに魅せる！をテーマにハワイアンミュージックのに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。 顔にも笑って行きます。
BALLEVO	45	☆	☆	👟	バレエのストレッチをベースに、ホイストレーニングで特種的な腹式呼吸を合わせたプログラムです。体を中と外から整えて美しさを保ち、健康づくり・健康維持を目指します。
エンジョイ ダンス	45	☆	☆	👟	音楽に合わせて、しなやかな振り付けを楽しみます。 はじめての方でも楽しめるプログラムとなっています。
K-POP	45	☆☆	☆☆	👟	流行りのK-POPの音楽に合わせて、楽しく踊りながら身体の内側から体幹を整えていくレッスンです。
JAM	45	☆☆	☆☆	👟	流行りのHIPPOPの音楽に合わせて、楽しく踊りながら身体の内側から体幹を整えていくレッスンです。

スイム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
プールで 浮こう	20	☆	☆	気持ちよく浮くためにまず呼吸や水の中の身体の動かし方から学びます。 ※はじめての方も安心、初心者対象です。
はじめよう 水泳	20	☆	☆	水になれ、楽しく泳げるように浮き身や身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	20	☆	☆☆	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ご紹介します。
背泳ぎ	20	☆	☆☆	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ご紹介します。
平泳ぎ	20	☆	☆☆	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ご紹介します。
バタフライ	20	☆	☆☆	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ご紹介します。

アクア				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
アクアZUMBA	30	☆☆	☆☆	世界中のさまざまな音楽のリズムに合わせて、水の中で振り付けを楽しみながらシェイプアップを目指します。
アクアダンス	30	☆☆	☆☆	音楽に合わせてアクアビクスとダンスを行い、全身のシェイプアップや肩凝り腰痛膝痛改善を目指していくレッスンです。
アクアビクス	30	☆☆	☆	音楽のリズムに合わせて、振り付けを楽しみながらシェイプアップを目指します。
NASIアクアウォーキング	20	☆	☆	NAS独自のプログラム。肩凝り腰痛改善やシェイプアップを目指す初めの方にもお勧めのレッスンです。
NASIアクアストレッチ	15	☆	☆	NAS独自のプログラム。ゆったりとした音楽に合わせて全身を気持ちよく整え初めの方にもお勧めのレッスンです。

ダンスフィットネス					
レッスン名	時間	強度	難度	シューズ	内容
 MEGADANZ	45	☆☆☆	☆☆☆	👟	世界の様々なダンスジャンルを凝縮させたプログラムです。 シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュに加え、最高のミュージックと非日常の空間で楽しさを味わうことができます。
ZUMBA	45	☆☆	☆☆	👟	世界中の様々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。メレンゲ、サルサ、レグトン、カンピア、ベリーダンス、サンバ、など、ダンスの世界に身を任せて、パーティー感覚で楽しめます。
コアビート	45	☆☆	☆☆	👟	ラテンの音楽に合わせて、身体の内側から体幹を整えていくレッスンです。 インナーを整えることで深からより強く機能的な身体をつくっていきます。

エアロビクス・ステップ					
レッスン名	時間	強度	難度	シューズ	内容
ベーシック ステップ	45	☆	☆☆	👟	ステップ台を利用して、音楽に合わせて昇降運動を行います。 基本動作を中心としたベーシッククラスです。
兩週 ステップ（初級）	45	☆	☆	👟	ステップ台を利用して、音楽に合わせて昇降運動を行います。 昇降基本動作が初めての方にお勧めのクラスです。
兩週 ステップ（中上級）	45	☆☆	☆☆☆	👟	ステップ台を利用して、音楽に合わせて昇降運動を行います。 難しいハードな動きにチャレンジしたい方にお勧めのクラスです。
かんたん エアロ	45	☆	☆	👟	音楽に合わせて手足をリズムミカルに動かします。 身体を楽しく動かしたい方向けのかんたんなクラスです。
ベーシック エアロ	45	☆	☆☆	👟	音楽に合わせて手足をリズムミカルに動かします。 身体を楽しく動かし少し慣れた方向けのクラスです。
レギュラー エアロ	45	☆☆	☆☆☆	👟	音楽に合わせて手足をリズムミカルに動かします。 少し複雑な動きも入ってくるレギュラークラスです。
エアロ シェイプ	45	☆☆☆	☆☆☆	👟	音楽に合わせて手足をリズムミカルに動かします。 時には回ったハードな動きもある脂肪燃焼を目指したクラスです。

トレーニング・格闘技系					
レッスン名	時間	強度	難度	シューズ	内容
 MUSCLE POWER	45	☆☆☆	☆☆☆	👟	バーベル、プレート、自体重をスタジオワークアウトです。 筋力と有酸素を組み合わせたプログラムでバランスよく鍛えます。
しなやかな身体 BODYPUMP	45	☆☆☆	☆☆	👟	バーベル、プレート、自体重を使い全身の筋力アップを目指します。 低負荷高回数を基本とし、身体の引き締めを目指すクラスです。
体幹 エクササイズ	45	☆☆☆	☆☆	👟	自重で体幹を中心としたエクササイズです。 ハードにトレーニングをしたい方にお勧めのレッスンです。
ファンクショナル トレーニング	45	☆☆☆	☆☆	👟	自重で全身をバランスよく鍛えます。 ハードにトレーニングをしたい方にお勧めのレッスンです。
 FIGHT DO	45	☆☆☆	☆☆☆	👟	キックボクシング、ムエタイ、マッシュアルアーツの動き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、柔軟性を効果的な向上が期待できます。
しなやかな身体 BODYCOMBAT	45	☆☆☆	☆☆	👟	空手、ボクシング、テコンドーなどの様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。仮想相手にパンチやキックを意識して身体をひねることで筋力運動と同じ効果が期待されます。ストレス発散にも効果あり。 音楽に合わせて上半身を中心に、道具を使わずに左右対称(シンメトリ)にトレーニングするクラスです。 年齢・性別問わず、どなたでも楽しんでいただけるプログラムです。
アッパー＆ キックシェイプ	45	☆☆☆	☆☆☆	👟	様々な格闘技の動きを取り入れたプログラムです。 全身の筋持久力向上、シェイプアップを目指します。
KICK OUT	45	☆☆☆	☆☆☆	👟	