



NOC (NASオープンカレッジ) NAS東札幌の成人有料スクール

NASオープンカレッジとは

会員登録不要で興味のあるコースをご都合の良いときに受講していただけます。
都度払い制の成人有料スクール(少人数)の為、気軽にチャレンジできます。

カラダの輝きを取り戻す女性の為の 筋力トレーニング・セミパーソナルクラス

ストレッチが苦手な方、上半身と下半身のバランスが気になる方、筋トレで余計なところに筋肉がついてしまった方、痛みを改善したい方、自分に合ったトレーニング方法を知りたい方などカラダの使い方を覚えて効果的にカラダを改善していくクラスです。

日時

毎週水曜日 / 14:15～15:30 (75分)

対象

※女性限定クラス

定員

5名

料金

※消費税込み

〈会員/一般〉 2,200円/1回



講師

佐伯 とも恵

フロントまたはお電話にてお申し込みください。



NOC (NASオープンカレッジ) NAS東札幌の成人有料スクール

NASオープンカレッジとは

会員登録不要で興味のあるコースをご都合の良いときに受講していただけます。
都度払い制の成人有料スクール(少人数)の為、気軽にチャレンジできます。

美ボディトレーニング セミパーソナルクラス

一人ひとりの目的に合わせてベストな体のラインづくりを目指していきます。どこに意識を入れながら動くかで体は変わっていきます。ヨガの動きを取り入れながら普段使えていない部分にアプローチをかけコアを使いながらボディメイクしていきます。

日時

毎週金曜日 / 13:30~14:30 (60分)

対象

すべての方が対象となります

※ケガをされている方や痛みが強くある方は事前にご相談ください

定員

6名

料金

※消費税込み

〈会員〉 2,000円/1回 〈一般〉 3,000円/1回



講師

高橋 カオリ

ひとりでのトレーニングが苦手な方も一緒にキレイな体づくりを目指していきましょう。

フロントまたはお電話にてお申し込みください。