

スポーツクラブNAS小阪 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。
おなか	15	★	★	楽しく腹筋運動を行い、効果的にお腹を鍛えるクラスです。
ボール	15	★	★	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。

エアロビクス・ステップ・筋コンディショニング

レッスン名	時間	強度	難度	内容
やさしいエアロ	30/45	★	★	エアロビクス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。
ベーシックエアロ	45	★	★★	体を楽しく動かしたい方におススメ、歩く動作を軸にして、手足をリズムミカルに動かすクラスです。
レギュラーエアロ	45	★★	★★★	エアロビクスに慣れたくさん動きたい方におススメです。いろいろな動きのパターンとリズムを楽しむクラスです。
やさしいステップ	30	★	★	ステップ台を使用し行う、足腰の強化やシェイプアップに最適なクラスです。
ベーシックステップ	45	★	★★	ステップの基本動作を中心として、体を楽しくしっかり動かしたい方におススメのクラスです。
STRONG NATION	45	★★	★★★	音楽と効果音で盛りだくさん新感覚のインターバルトレーニングです。どなたにでも楽しみながらトレーニング効果を得られることが期待できます。
ハイハイバクトレーニング	30	★★	★★★	彈む動作を含む有酸素運動と自重トレーニングを組み合わせた強度を高く保てるクラスです。シンパルクを動かすため初めての方でも参加いただけます。

格闘技・トレーニング系

	30/45	★★★	★★★	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、マージナ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。
	45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズの筋コンプログラムです。トータル筋コンディショニングプログラム。全身の筋力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。
	45	★★★	★★★	ラディカルパワーをアレンジしたプログラムが、パワーカーディオです。筋力向上に、エアロビクスやステップを行うプログラムです。筋力強化とコンディショニングと有酸素トレーニングを組み合わせることにより、その双方のメリットを最大限に発揮できるようブラッキングされています。
	30/45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズのカーディオ&筋コンディショニングプログラムです。ステップ台などを使って、全身のシェイプアップを図るプログラム。1人1人でのワークを順番にこなして、下半身を中心に運動負荷をかけながら、効率よく全身を鍛え上げていきます。
	30/45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズのトランポリンプログラムです。トランポリンの上でダイナミックに動くことで、楽しみながら体幹や下半身を強化します。トランポリンを使うため強度のコントロールがしやすいため、初めての方でもすぐに慣れることができます。
	15/30	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズの腰部・臀部筋力強化を効果的に実施することを目的としたコアHIT(ハイインテンシティ・インターバルトレーニング)プログラムです。筋力強化とコンディショニングの2種類のプログラムが用意され、HIT方式を採用することで短時間で腰部と臀部筋力、腰部の脂肪燃焼に大きな成果を生み出します。
	15/30	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズの身体理論に基づいて開発された変種HIT(ハイインテンシティ・インターバルトレーニング)プログラムです。プライオメトリクス、ファンクショナル、アスレチックエクササイズを巧みに組み合わせ、ワークとリハビリブロックを最適な順番に融合させた、自分自身を利用したプログラムです。効果的に脂肪を燃焼させ、身体的な運動能力を高めることができます。またマインドも変化させ、心身ともにレベルアップすることができるプログラムとして注目されています。
	30	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズのバイクプログラムです。ロードバイク型の固定式バイクを用いたプログラムで、自分のペースと強度で参加できるため初めての方でも安心してご参加いただけます。音楽に合わせたグループサイクリングクラスです。

アリーナ

種目	時間	内容
ゲームスポーツ	45	広々としたアリーナでバレーボール、バドミントン、バスケットボール、ミニサッカー、卓球など様々な球技が楽しめます。 ※経験問わず、素直な方々が楽しめるように、NASルールで行います。 ※卓球、バドミントンは人数が多い場合、お待ちいただくことがあります。

ダンスフィットネス

レッスン名	時間	強度	難度	内容
	45	★	★★	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。 メレンゲ、サルサ、レガトン、クンビア、バーリダンス、サンバ、など、ダンスの世界に身を任せて、ハイテンション!!パーティー感覚で楽しめます。
	45	★	★★	アルゼンチン生まれのプレジオブプログラムです。 各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサ、ジャズ、アラビアン、レガトン)などにより構成されています。
	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。
	45	★	★★	社交ラテンダンスを取り入れたダイナミックコア有酸素運動です。 簡単なダンスでコアを鍛え、全体的に引き締まった身体を目指すプログラムです。
	60	★	★★	音楽の歌詞を重視した振り付けでダンス経験のない方でも楽しめるダンスフィットネスプログラムです。 体幹強化にも効果的です。
	30	★	★★★	HIPHOP・House・African・Dancehall等の様々なジャンルのダンスの起源にインスパイアされたフィットネスプログラムです。 動きも少しずつ進めていくレッスンなので、どなたにでもご参加いただけます。

ダンス&カルチャー

レッスン名	時間	強度	難度	内容
	45	★	★	ゆったり心地よいハイファ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。
	45	★	★	リズムに合わせてかっこよく踊ります。

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
	45	★	★	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせるポーズ、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。
	30	★	★	ボールを使用し体をほぐしたり、体幹部を意識して動くことで、重みや姿勢を整えるクラスです。
	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。
	45	★	★	身体の中心にある骨盤を整える運動を行い、体を整えるクラスです。
	45	★	★	背骨の重みから起こる肩こり・腰痛・膝痛などを、正しい体操で本来の身体が持つ自己治癒力を回復させていくクラスです。
	45	★	★	体幹部の筋肉、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。
	45	★	★	ヨガに禅の考え方や瞑想を取り入れたマインドフルネスプログラムです。 自然音と瞑想法を組み合わせて、心と体の調和を高め、深い集中・癒しを手に入れるクラスです。身体・呼吸・心の調整を目指していきます。
	45	★	★★	バレエ&ダンスを基にしたエクササイズで、音楽に合わせて行います。 ストレッチ効果や筋力アップ、姿勢改善などが期待できます。
	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。
	30/45	★★★	★★★	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。ストレッチ・ヨガ・ピラティス・太極拳などの要素を取り入れ、身体に心地よい変化をもたらします。
	30/45	★	★	身体と心の緊張をほぐすシステムに動く体を目標とする動的ストレッチとヨガを掛け合わせたNASオリジナルプログラムです。
	30/45	★★★	★★★	有酸素運動・ストレッチ・筋コンディショニングを掛け合わせたプログラムです。
	30/45	★★★	★★★	骨盤から体幹を鍛えていくプログラムです。
	30	★★★	★★★	いくつかのポーズを連ねるように組み合わせることができます。 内側からしなやかに感じられ目的にあわせた効果を感じることができます。

プール -AQUA & SWIM -

アクア

レッスン	時間	強度	難度	内容
	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。
	15	★	★	初めての方でも安心、水の流れによって全身をストレッチするクラスです。
	20	★	★	様々な水中ウォーキングやジョギングで楽しくシェイプアップを目指します。
	20	★	★★★	スノーデルという浮き輪を使用し、楽しくお楽しみシェイプアップを目指します。
	20	★	★★★	音楽のリズムに合わせて、楽しくからだを動かしたい方におすすめです。
	20	★	★★★	20秒動く、10秒休憩を交互に行うインターバルトレーニングで脂肪燃焼、体力向上を目指していくプログラムです。
	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。

スイム

レッスン	時間	強度	難度	内容
	20	★	★	クロール・背泳ぎをモチーフに「らく」に泳ぎながら正しい身体の使い方を知り姿勢改善を目指します。
	20	★	★	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。 ※はじめての方でも安心、初心者対象です。
	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紹介します。 ※ひとりで泳ぎが得意な方が対象です。
	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紹介します。 ※ひとりで背泳ぎができる方が対象です。
	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紹介します。 ※ひとりで平泳ぎができる方が対象です。
	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紹介します。 ※ひとりでバタフライが得意な方が対象です。

VIRTUAL (バーチャル) ※映像を見ながらのプログラム




スクリーンに映し出された映像を見ながらレッズンを行います。
素晴らしい音響と大型スクリーンによる
レッズンは大迫力で充実感満載です。

お知らせ -INFORMATION-

【レッスンご参加にあたって】

- ・レッスンへの途中入退場はご遠慮ください。
- ・検定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。
- ・プールレッスンやキッズスクールは参加人数により最大4コースまでレッスンで使用します。

【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ください。

レッスンは予約制となっております。予約サイトの登録をお願いいたします。
(球技プログラム・アクアウォーキング・アクアストレッチ・スプラッシュジョグ・泳法レッスンは除く)

予約サイトはこちらへ>>>

