

NAS LIVE LESSON INFORMATION

ヨ ガ

プログラム名	内 容
モーニングヨガ	エネルギーが最も高まりやすいと言われている朝に、ヨガで全身が徐々にほぐれていく心地良さを味わいながら、一日の良いスタートを切れるよう身体にスイッチを入れていきます。
モーニングヨガ (フロー)	シンプルなヨガのポーズを流れるようにとりながら、固まっている身体を無理なくほぐし、代謝 & 活力UPを促していきます。すっきり爽やかな朝の目覚めとともに充実した一日を過ごしたい方におすすめです。
モーニングヨガ (リンパ)	全身のリンパの流れを良くして、むくみを取っていきます。徐々にほぐれていく心地良さを味わいながら一日のスタートを切りましょう。
呼吸に合わせて動くヨガ	呼吸の流れにカラダの動きを合わせ、1日を始めるスイッチを入れましょう。
座ったままでできるヨガ (リラククス)	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、基本的なヨガの動きを座ったままゆっくり楽しむプログラムです。
リフレッシュヨガ	ヨガを通して、頑張った身体を労り心身ともにリフレッシュしていきます。翌日からまた良いスタートを切りましょう。
お家で楽しむヨガ (リラククス)	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、基本的なポーズをゆっくり楽しむプログラムです。眼の周りをほぐしたり、身体のゆがみを整える動きも取り入れていきます。
お家で楽しむヨガ (ベーシック)	立つ、座る、寝るのポーズを組み合わせてヨガの基本ポーズを楽しみ全身を整えるプログラムです。
夜のゆるめヨガ	伸ばす、ほぐす、緩める動きをメインに、1日の疲れや体の緊張を解いていきます。
身体をほぐすリラククスヨガ	呼吸を深め、全身を開放して一日の疲れを取っていきます。肩や首の凝り、腰痛、脚のむくみ等の解消にもおすすめです。
EARTH (UNIVERSAL YOGA)	ヨガに自然音や瞑想を組み合わせたマインドフルネスプログラム。身体、呼吸、心のそれぞれを整えます。
MOON YOGA	新月と満月におこなうヨガ。月の満ち欠けに合わせたポーズでココロとカラダを整えます。
フローヨガ	呼吸と動きを合わせて、流れるようにポーズとっていきます。その日の月の満ち欠けや季節にあわせてテーマを変えていきます。身体をしっかりと動かしたい方や自分の内側に集中したい方におすすめです。
アクティブフローヨガ	ヨガの基本である太陽礼拝をベースに、流れるように動きを止めずに行っていきます。ゆったりとしたヨガは物足りない、しっかり動きたい、脂肪燃焼したいという方におすすめです。
肩こり首こりスッキリヨガ	肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のだるさの解消を目指します。緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら疲れを取り、快適な状態へと整えましょう。
美腸ヨガ	身体をほぐしたり、ねじるポーズを行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
美脚美尻ヨガ	脚とお尻にフォーカスをしてポーズを取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
猫背改善ヨガ	ゆったりと胸を開くポーズや、背骨を動かすポーズを多く取り入れ、姿勢改善を目指していきます。
眼ヨガ~目の疲れほぐしてスッキリ~	ヨガの呼吸法やポーズに眼の運動を組み合わせたレッスンです。眼や関連部位の血行を良くし、運動性を高めることで、疲れ目などの悩みの改善が期待できます。
骨盤底筋ヨガ	意識しづらいとされている骨盤底筋にフォーカスしたヨガ。直接的または間接的にも骨盤底筋へ働きかけ、リリースからコントロールまで行います。内臓を下から支える大切な骨盤底筋と一緒に目覚めさせていきましょう。
ママのためのリラククスヨガ	妊娠、出産、育児で頑張るママのためのヨガ。無理なく全身を調整することで身体をほぐし、ゆるめます。そしてリラククスすることで心身の疲労の回復をはかります。赤ちゃんと一緒にご参加もOKです。

ストレッチ

プログラム名	内 容
ストレッチ	シンプルな動きで全身を心地よく伸ばしていきます。
リラククスストレッチ	誰でもできる簡単な動作で全身をほぐしていきます。カラダもココロもリラックスしていきましょう。
全身スッキリストretch	簡単な動作で全身をほぐして柔軟性をアップしていきます。
アクティブストレッチ	全身で動きながら筋肉を柔らかくほぐすプログラム。テレワーク等で硬くなりがちなる筋肉をほぐしたり、運動不足解消にもオススメです。
バレエストレッチ	柔軟性アップを目指す、バレエの動きを取り入れたストレッチです。手先から足先までしっかりと動かして血流改善していきます。
肩こり首こりスッキリストretch	肩や肩甲骨周りのストレッチを行うことで、上半身のだるさの解消を目指します。緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えます。
開脚が楽にできるようになるストレッチ	股関節まわり・裏ももなど下半身を中心に全身をほぐし、今より楽に開脚ができるようにストレッチを行っていきます。血流やリンパの流れを改善し、疲労回復やむくみ・冷えの改善に期待できます。
NAS 動ストレッチ	カラダとココロの緊張を手放しスムーズに動ける体づくりを目指す「動的ストレッチ × ヨガ」の要素が入ったNASオリジナルのプログラムです。座位から立位まで幅広く、全身を大きく動かしてストレッチします。
ボール & リセット	ストレッチボールなどを使って姿勢を正したり、凝り固まった身体をほぐします。在宅ワークで何となく身体がすっきりしない、スマホ首で肩こりが、そんな方にピッタリなプログラムです。
ボール & ストレッチ	ストレッチボールなどを使って全身をゆるめ、姿勢の改善を行います。また、リンパを流していきます。

NAS LIVE LESSON INFORMATION

ピラティス

プログラム名	内 容
ピラティス	ピラティスの基本の動きや正しいポジションをマスターしていきます。
ピラティス&パーツエクササイズ	スタイルを美しく整えていくことを重視したプログラム。ストレッチやエクササイズで身体の使い方を知ること、自然と姿勢が整い、美しいボディラインへと繋がります。月ごとにテーマが変わります。
ストレッチ&ピラティス	ストレッチでしっかりと身体を伸ばし、身体を意識しながらエクササイズを行います。ピラティスの基本の動きや正しいポジションもマスターしていきましょう。

トレーニング

プログラム名	内 容
簡単自重エクササイズ	自宅で楽しく無理なくできる簡単な筋力トレーニングを行います。道具を使用せず、自分のカラダの重さのみを使う「自重」トレーニングです。
簡単トレーニング&リラックスストレッチ	前半は自重で行う全身トレーニング、後半は呼吸に合わせて気持ちよく全身を伸ばしていきます。深い呼吸を行うことで副交感神経が刺激され、リラックス効果が高まります。
ボディビルダーが教える簡単トレーニング	2019年東京クラス別大会ミスター 65kg以下級「1位」のボディビルダーがトレーニング方法をわかりやすく説明します。簡単にシンプルな動きで大きな筋肉を鍛えてシェイプアップしていきます。
コアトレーニング	自重&シンプルな動きで行う体幹トレーニング。
おなか引き締めトレーニング	お腹を刺激して、身体の調子を整えます。また、インナーマッスルを意識したトレーニングを行います。
美脚美尻トレーニング	身体の土台となる脚をメインに下半身周りを引き締め、「美脚・美尻」を目指しトレーニングを行います。より美脚・美尻へ効果を出したい方はウエイト（ダンベルやペットボトルなど）をご用意ください。
バランスボールエクササイズ	バランスボールを使用したエクササイズで全身のコンディショニングをおこないます。
お家でシェイプアップ（格闘技+筋トレ）	自重トレーニングと格闘技の動作を約5分ごとに交互に行うプログラムです。筋トレで筋肉に刺激を与え、格闘技の動きで脂肪を燃焼！このクラスだけで全身のシェイプアップができます。すべてシンプルな動きなので初めての方でも安心です。
physical training~理想的な身体づくり~	ボディメイキングを意識した動きで、身体をほくし引き締めや体力向上につなげていくプログラムです。
バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガ、の3つの動きを流れるように行う有酸素プログラム。足裏の筋肉を使えるよう、裸足で行います。マット1枚分のスペースのみをご用意ください。シンプルな動きなため、バレエやヨガの経験がなくても、老若男女問わず楽しんでいただけます。

ダンスフィットネス

プログラム名	内 容
ZUMBA	ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。音楽のリズムとテイストで、まるでパーティーのように楽しむことができるプログラムです。
MEGA DANZ®	世界の様々なダンスジャンル（ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レグトン等）を集結したプログラム。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュ等の運動効果はもちろん、厳選された音楽も楽しめます。

LesMills

ニュージーランドに本拠を置くレスミルズインターナショナルが発信するグループフィットネスプログラム。最新の音楽の中で、たくさんの方のエネルギーを得ることができます。 <https://www.lesmills.com/jp/>

プログラム名	内 容
BODYBALANCE	ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動です。背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。集中して呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られます。
BODYCOMBAT テック	ボディコンバットプログラムの紹介と代表的な動きの練習を行います。
BODYCOMBAT	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたご自宅でも楽しめるワークアウト。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹部運動と同じ効果が期待できます。
BODYATTACK	スクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激していきます。
LesMills CORE	上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。おなかとお尻の引き締めにも効果的なプログラムです。

RADICAL

南米アルゼンチンのラディカルフィットネス社が発信するグループフィットネスプログラム。「安全、効果、楽しさ」を追求したプログラムをお楽しみください。 <https://radicalfitnessjapan.jp/>

プログラム名	内 容
FIGHTDO®	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに、シンプルかつダイナミックに構成されたプログラムです。エネルギッシュでモチベーションの上がる音楽もお楽しみいただけます。

その他

プログラム名	内 容
歌うボイスエクササイズ	馴染みのある人気の歌謡曲を楽しく歌いながら体幹を鍛え、自律神経の調整を行い免疫力アップを目指していきます。
「楽しく食べて健康でいよう」~健康栄養学講座~	いつまでも食欲を維持して永く健康に生きていくために、すぐに試せる食生活改善法「バランスのよい食物の摂り方・選び方」を学ぶ食育講座です。
「書く」が楽しくなる	「美しい文字」を書くために、毛筆の特性を理解しながら毛筆を使って「書く」ことで、美しい文字には「身体の運動」が大切であることを体感していく講座です。