2022年 8月 NAS LIVE LESSON SCHEDULE

曜日	開始	終了	担当	レッスン名	開講日				
月	7:00	7:30	YUZU	モーニングヨガ（リンパ）	1日	8日	15日	22日	29日
	10:10	10:50	AYUKO	骨盤底筋ヨガ	-	8日	15日	22日	29日
	11:10	11:50	AYUKO	ママのためのリラックスヨガ	-	8日	15日	22日	29日
	14:10	14:50	中村 麻美	全身スッキリストレッチ	-	8日	-	-	29日
	14:10	14:50	MISAKI	猫背改善ヨガ	1日	-	15日	22日	-
	15:10	15:50	MISAKI	美腸ヨガ	1日	8日	15日	22日	29日
	19:50	20:30	松本 愛梨	FIGHT DO®	1日	8日	-	22日	29日
	20:10	21:00	齊藤 成哉	BODYBALANCE	1日	-	-	22日	29日
	21:10	22:00	角谷 華奈絵	EARTH（UNIVERSAL YOGA）	1日	8日	15日	22日	29日
	21:30	21:50	小林 千尋	リラックスストレッチ（20分間）　※無料	1日	8日	-	22日	29日
火	6:20	7:00	YUNI	モーニングヨガ	-	-	16日	-	-
	9:20	10:00	YUNI	モーニングヨガ	2日	9日	16日	23日	30日
	10:20	11:00	HATSUMI	猫背改善ヨガ	2日	9日	16日	23日	30日
	14:10	15:00	紺野 みく	ZUMBA	2日	9日	16日	23日	30日
	19:30	20:10	AYUKO	ピラティス＆パーツエクササイズ（美尻）	-	9日	16日	23日	30日
	20:10	20:50	太田みのぶ	ポール＆ストレッチ	2日	9日	-	23日	-
	20:30	21:10	YUNI	身体をほぐすリラックスヨガ	2日	9日	16日	23日	30日
	21:30	22:10	HIROKO	眼ヨガ～目の疲れほぐしてスッキリ～	2日	9日	-	23日	30日
水	7:00	7:30	YUZU	モーニングヨガ	-	10日	17日	-	-
	9:10	9:50	AYUKO	親子エクササイズ　※無料	-	10日	-	-	-
	10:10	10:50	MISAKI	バレトン	3日	10日	17日	24日	31日
	11:10	11:50	YUNI	フローヨガ	3日	10日	17日	24日	31日
	13:30	14:10	MEGUMI	ストレッチ＆ピラティス	-	-	-	24日	31日
	14:30	15:10	MEGUMI	physical training～理想的な身体づくり～	-	-	-	24日	31日
	16:30	17:30	ENIWA	歌うボイスエクササイズ（キッズ向け）　曲：にじいろ	3日	-	17日	-	-
	19:10	19:50	Yuuri	NAS動ストレッチ	3日	-	17日	24日	31日
	19:30	20:30	ENIWA	歌うボイスエクササイズ（大人向け）　曲：島唄	-	10日	-	24日	31日
	20:10	20:40	MISAKI	猫背改善ヨガ	3日	10日	17日	24日	31日
	21:10	21:50	市原 尚浩	コアトレーニング	3日	10日	17日	24日	31日
	22:10	22:30	市原 尚浩	ストレッチ（20分間）　※無料	3日	10日	17日	24日	31日
木	6:20	7:00	YUNI	モーニングヨガ	-	11日	-	-	
	9:10	9:50	MISAKI	美脚美尻ヨガ	4日	11日	18日	25日	
	10:10	10:50	HATSUMI	お家で楽しむヨガ（ベーシック）	-	11日	18日	-	
	11:00	12:15	半谷良夫	第3回 水彩画教室（街を描く）	-	-	18日	-	
	11:10	11:50	岩橋 悠太	ピラティス	4日	-	18日	25日	
	12:15	12:45	川田 佳代子	肩こり首こりスッキリストレッチ	4日	-	18日	25日	
	13:10	13:50	MARIKO.	座ったままできるヨガ（リラックス）	4日	11日	18日	25日	
	15:10	15:50	AYUKO	アクティブフローヨガ	-	-	18日	25日	
	19:00	19:40	MAKI	バレエストレッチ	4日	11日	-	-	
	19:30	20:10	若山 七瀬	簡単自重エクササイズ	-	-	18日	25日	
	20:00	20:40	TOYA	LesMills CORE	-	-	18日	25日	
	21:00	21:50	TOYA	BODYCOMBAT	-	-	18日	25日	
金	6:20	6:50	MARIKO.	呼吸に合わせて動くヨガ	-	12日	-	26日	
	10:00	10:40	YUZU	肩こり首こりスッキリヨガ	5日	12日	19日	26日	
	13:00	13:30	若山 七瀬	Let's タオル	5日	-	-	-	
	19:10	19:50	嘉山 直晃	アクティブストレッチ	5日	12日	19日	26日	
	20:10	20:50	嘉山 直晃	お家でシェイプアップ（格闘技＋筋トレ）	5日	12日	19日	26日	
	20:10	20:50	HIROKO	お家で楽しむヨガ（リラックス）	5日	12日	19日	26日	
	21:10	21:50	AYAMI	リラックスストレッチ	5日	-	19日	26日	
	21:30	22:00	長 雅人	バランスボールエクササイズ	5日	-	19日	26日	
土	6:20	7:00	YUNI	モーニングヨガ	-	13日	-	-	
	8:10	8:50	角谷 華奈絵	モーニングヨガ（フロー）	6日	13日	20日	27日	
	8:30	9:10	溝呂木 雅之	ボディビルダーが教える簡単トレーニング	6日	-	-	27日	
	9:10	9:50	川田 佳代子	お腹引き締めトレーニング	6日	-	20日	27日	
	10:10	10:40	川田 佳代子	ポール＆ストレッチ	6日	-	20日	27日	
	10:50	11:30	MAKI	バレエストレッチ	6日	13日	-	-	
	14:00	15:30	原田大二郎	朗読レッスン（黄金風景）　※無料	6日	-	-	-	
	13:00	13:40	奄美伊緒	健康栄養学（13日発酵・27日睡眠）	-	13日	-	27日	
	16:00	17:00	奄美伊緒	健康栄養学　プレミアム　※有料	-	-	20日	-	
	19:10	20:00	紺野みく	ZUMBA	6日	-	20日	-	
	19:10	19:50	宮崎 真奈	FIGHTDO®	6日	-	20日	27日	
	20:10	20:50	Yuuri	簡単トレーニング＆リラックスストレッチ	6日	-	20日	27日	
	20:20	20:50	中村 宰	開脚が楽にできるようになるストレッチ	6日	-	20日	27日	
	21:10	22:00	中村 宰	BODYBALANCE	6日	-	20日	27日	
	22:10	22:30	笛田 結李	ポール＆リセット（20分間）　※無料	6日	13日	20日	27日	
日	6:20	7:00	YUNI	モーニングヨガ	-	14日	-	-	
	7:30	8:10	AYUKO	骨盤底筋ヨガ	-	-	21日	-	
	7:30	8:10	YUZU	新月のMOON YOGA	-	-	-	28日	
	7:30	8:10	YUZU	リフレッシュヨガ	7日	14日	-	-	
	8:30	9:10	7日：14日⇒YUZU 21日：28日⇒MISAKI	お家で楽しむヨガ（ベーシック）	7日	14日	21日	28日	
	9:10	9:50	松本 愛梨	美脚美尻トレーニング	7日	-	21日	28日	
	10:10	10:50	中畑優也	FIGHT DO®	7日	-	21日	28日	
	10:20	11:00	MISAKI	バレトン	-	-	21日	28日	
	16:00	16:50	歩	MEGADANZ	7日	-	21日	-	

※スケジュールは変更となる場合もございますので予めご了承ください。
※上記レッスン以外にも追加レッスンを開催予定です。
最新情報はHPもしくは予約サイトにてご確認ください。

レッスンのご予約はWEBから　NAS LIVE　検索

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。
座ったままできるヨガ（リラックス）	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（リラックス）	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す。
身体をほぐすリラックスヨガ	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化させていきます。身体をしっか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を一緒に目覚めさせていきましょう。
ママのためのリラックスヨガ	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。そしてリラックスすることで心身の疲労の回復をはかります。赤ちゃんと一緒のご参加も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。
リラックスストレッチ	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。
全身スッキリストレッチ	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レッチ	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。
ポール＆リセット	ストレッチポ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、スマホっ首で肩こりが、そんな方にピッタリなプログラムです。
ポール＆ストレッチ	ストレッチポ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で、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65㎏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。簡単で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。
Let`sタオル	タオルを使って身体の凝りをほぐし、ストレッチ、簡単なエクササイズを行います。身体に痛みのある方、デスクワークや在宅勤務で身体に疲れが溜まっている方、柔軟性をupしたい方などにお勧めです。
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、身体をほぐ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、レゲトン等）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ズ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	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、腹筋運動と同じ効果が期待できます。
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。