

12月

NAS LIVE LESSON SCHEDULE

月額制プランにご加入いただくとレッスンが受け放題！★の付いているレッスンは12月の無料配信レッスンです。

※12月29日(金)～1月3日(水)の年末年始期間は、通常レッスン休講とさせていただきます。

曜日	開始時間	終了時間	担当	レッスン名	開講日			
金	6:30	7:00	MARIKO.	誰でも出来る太陽礼拝	1日	8日	15日	22日
	7:20	7:40	MARIKO.	モーニングヨガ ★	1日	8日	15日	22日
	8:50	9:30	YUZU	肩こり首こりスッキリヨガ	1日	8日	15日	22日
	9:10	9:50	AYAMI	ピラティス～腰痛予防～	1日	8日	15日	22日
	12:30	13:00	飯田 夏実	リラックスストレッチ	1日	8日	15日	22日
	18:10	18:50	hinano	猫背改善ヨガ	1日	8日	15日	22日
	19:10	19:50	嘉山 直晃	お腹引き締めトレーニング	1日	8日	15日	22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)	1日	8日	15日	22日
土	8:10	8:50	角谷 華奈絵	モーニングヨガ(フロー)	2日	9日	16日	23日
	9:10	9:50	2日・9日・23日⇒HARUKA 16日⇒YUZU	冷え・むくみ改善ヨガ	2日	9日	16日	23日
	10:10	10:30	HARUKA	猫背改善ヨガ	2日	9日	-	23日
	10:50	11:30	MAKI	バレエストレッチ	2日	-	-	23日
	20:10	20:50	AYUKO	開脚が楽にできるようになるストレッチ	-	9日	-	23日
	20:20	20:50	中村 幸	開脚が楽にできるようになるストレッチ	2日	-	16日	-
	21:00	21:50	中村 幸	BODYBALANCE	2日	-	16日	-
	21:10	21:50	AYUKO	肩こり首こりスッキリヨガ	-	9日	-	23日
	22:10	22:30	笛田 結李	ボール&リセット(20分間) ★	2日	9日	16日	23日
日	7:30	8:10	YUZU	リフレッシュヨガ	3日	-	-	-
	7:30	8:10	YUZU	ボール&リラックス	-	-	-	24日
	7:30	8:10	HARUKA	冷え・むくみ改善ヨガ	-	10日	-	-
	8:30	9:10	MISAKI	お家で楽しむヨガ(ベーシック)	3日	10日	17日	24日
	9:30	10:10	MISAKI	バレトン	3日	10日	17日	24日
	10:10	10:50	中畑 優也	FIGHT DO®	-	10日	-	24日
	10:30	11:30	MISAKI	NAS LIVE+「テーマ:ボディメイク」(※有料)	3日	10日	17日	24日
	11:10	11:50	市原 尚浩	コアトレーニング	-	-	17日	-
月	6:50	7:30	YUZU	モーニングヨガ	4日	11日	18日	25日
	7:40	8:00	AYUKO	身体をほぐすリラックスヨガ ★	4日	11日	18日	25日
	8:20	9:00	AYUKO	お腹引き締めピラティス	4日	11日	18日	25日
	9:20	10:00	AYUKO	骨盤底筋ヨガ	4日	11日	18日	25日
	14:10	14:50	MISAKI	はじめての基礎ヨガ	4日	11日	18日	25日
	15:10	15:50	MISAKI	ベーシック～アドバンスヨガ	4日	11日	18日	25日
	20:10	20:50	Kiyoka	POP Pilates	-	-	18日	-
	21:10	22:00	角谷 華奈絵	EARTH(UNIVERSAL YOGA)	4日	11日	18日	25日
	21:40	22:00	AYAMI	リラックスストレッチ(20分間)	4日	11日	18日	25日
火	7:10	7:50	HARUKA	冷え・むくみ改善ヨガ	5日	12日	-	26日
	9:20	10:00	YUNI	モーニングヨガ	5日	12日	19日	26日
	10:20	11:00	奄美 伊緒	健康栄養学 ★	5日	-	19日	-
	14:10	15:00	紺野 みく	ZUMBA	5日	12日	19日	26日
	15:10	15:50	中村 麻美	全身スッキリストretch	5日	-	-	26日
	19:30	20:10	AYUKO	ピラティス&パーツエクササイズ(お腹)	5日	12日	19日	26日
	20:20	21:00	MISAKI	バレトン	5日	12日	19日	26日
	20:30	21:10	YUNI	身体をほぐすリラックスヨガ	5日	12日	19日	26日
	21:20	21:40	MISAKI	骨盤調整ヨガ ★	5日	12日	19日	26日
	22:00	22:30	MISAKI	安眠のためのヨガ	5日	12日	19日	26日
水	6:50	7:30	YUZU	スタイルアップヨガ	6日	13日	20日	-
	7:40	8:20	MAKI	バレエストレッチ	6日	13日	-	27日
	8:30	9:00	眞下 ひろ子	愛犬と絆を深めるヨガ ★	6日	13日	20日	27日
	10:10	10:50	MISAKI	バレトン	6日	13日	20日	27日
	11:10	11:50	YUNI	フローヨガ	6日	-	20日	-
	11:10	11:50	YUNI	MOON YOGA(13日⇒新月・27日⇒満月)	-	13日	-	27日
	19:30	20:30	ENIWA	歌うボイスエクササイズ	6日	13日	20日	27日
	20:10	20:40	MISAKI	猫背改善ヨガ	6日	13日	20日	27日
	21:10	21:50	Yuuri	簡単トレーニング&リラックスストレッチ	6日	13日	20日	27日
木	7:10	7:50	HARUKA	身体をめぐりを整えるゆっくりヨガ	7日	14日	21日	28日
	8:10	8:30	HARUKA	美腸ヨガ ★	7日	14日	21日	28日
	9:10	9:50	MISAKI	美脚美尻ヨガ	7日	14日	21日	28日
	10:10	10:50	HARUKA	お家で楽しむヨガ(ベーシック)	7日	14日	21日	28日
	13:10	13:50	MARIKO.	座位のできる首肩すっきりヨガ	7日	14日	21日	28日
	15:10	15:50	AYUKO	フロー&リセットヨガ	7日	14日	21日	-
	19:00	19:40	MAKI	バレエストレッチ	7日	-	21日	28日
	20:00	20:40	大沼 則子	愛犬と絆を深めるヨガ ★	-	14日	-	28日

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
はじめての基礎ヨガ	ヨガが初めての方、基礎を見直したい方、身体の使い方をしっかり練習したい方におすすめのクラスです。丁寧にほぐしてから、ゆったりとポーズに入っていきます。
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る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。
ベーシック～アドバンスヨガ	ヨガに慣れてきて、色んな練習に触れたい方、少し難易度の高いポーズも練習したい方におすすめのクラスです。ヨガを深めたい方も、ぜひお楽しみください。
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た朝に、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。
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。
フロー&リセットヨガ	前半は足裏や背骨をリセットする動きを行い、後半はテンポよく流れるように積極的に身体を動かしていきます。お身体の状態に合わせて、気持ちよく動いていきましょう。
冷え・むくみ改善ヨガ	血行を促進、滞っている水分や老廃物の排出を促し、冷えとむくみの改善を目的としたプログラムです。特に冷えやむくみが出やすい下半身を中心に動かし、足先から全身を温めていきます。
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。
身体のめぐりを整えるゆっくりヨガ	エネルギーの通り道である「経絡」を意識したポーズで巡りの良い身体へ導きます。どの季節も快適に過ごせるように身体を整えていきます。
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。
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。
座位でできる首肩すっきりヨガ	座位や寝た姿勢で、タオルを使いながら首や肩をすっきりしていきます。肩や肩甲骨まわ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、一週間の疲れを取り、快適な状態へと整えましょう。
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。
骨盤調整ヨガ	ヨガを楽しみながら、骨盤周りを中心に全身をバランスよく動かし整えていきます。
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。
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。
スタイルアップヨガ	体幹に意識を向け、インナーマッスルを使ったアーサナを行います。身体のバランスを整え、姿勢改善、美しいボディラインに繋がっていきます。
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。
誰でも出来る太陽礼拝	ヨガの基本が凝縮し太陽礼拝をどなたでも出来るように、そして身体へ効率的なアレンジをして進めていきます。呼吸に合わせて快適に動いていくヨガは早朝レッスンにぴったりです。
ポール&リラックスヨガ	ポールを使って全身をゆるめ、姿勢の改善を行います。ご自身のカラダと向き合いながら、リラックスしていきましょう。
愛犬と絆を深めるヨガ	ヨガで心と体を整えて大切な愛犬とより絆を深めていくレッスンです。ヨガを行うことで身体は引き締まり、心も穏やかになります。

ストレッチ

プログラム名	内 容
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retch	簡単なストレッチやエクササイズで全身を整え、身体の柔軟性や質を高めていきます。
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と動かして血流改善していきます。
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います。開脚によって、血流やリンパの流れが良くなり、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。
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、スマホ首で肩こりが、そんな方にピッタリなプログラムです。

ピラティス

プログラム名	内 容
ピラティス～腰痛予防～	姿勢や身体の動きを改善することで、腰痛予防を目指していくレッスンです。
お腹引き締めピラティス	前半は身体が動きやすくなるエクササイズやストレッチを行います。 後半はお腹や全身に効くエクササイズを行い、身体を引き締めていきます。
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。
POP Pilates	ピラティスの動きをアップテンポな音楽に振り付けて行います。 筋トレも、有酸素も楽しく行えるトータルボディワークアウトです！

トレーニング

プログラム名	内 容
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。
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。
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。
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めるプログラムです。

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。

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、マッシュアル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。エネルギー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。

有料レッスン

プログラム名	内 容
NAS LIVE+	月毎に設定したテーマを深掘りし、皆さまの生活にプラスとなるようなお時間をお届けします。少人数制のレッスンで、音声でのやり取りのお時間も設けますので、インストラクターとご参加の皆さまで、音声でのやり取りやチャットを用いて、コミュニケーションを取りながら進行する新しいスタイルの NAS LIVE レッスンです！