

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。
みんなの筋トレLAB	30	★	★	軽い重りや自重で全身を鍛える参加型筋トレレッスンです。お客様の要望に合わせて毎月内容を変えています。

ストレッチ・ヨガ				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
響ストレッチ	30	★	★	良い響りの中で心身ともにリラックスしながら、ゆっくり筋肉を伸ばしていくクラスです。
姿勢改善+	60	★	★	このクラスでは、上半身下半身のバランスを整えて、姿勢改善につなげながら、心身のバランスを整えていきます。繰り返し行う事で身体の変化に気付けるクラスです。
NAS動ストレッチ	30	★	★	NASオリジナルヨガプログラムです。動き続けるストレッチとヨガを融合したプログラムで、筋力の発達による張りやこり、痛みなどの違和感を解消することでスムーズに動く身体の基礎をつくれます。
NASフローヨガ	45	★★	★	NASオリジナルヨガプログラムです。ビートに合わせてパワフルに動くフローヨガと、マインドフルネス瞑想でゾーン状態に導くヨガです。筋力はもちろん、集中力も高めていくクラスです。
リフレッシュヨガ	45/60	★	★	深い呼吸に合わせてポーズを行い、体の疲れを取り除きながらアツアツしていきます。また、身体の歪みを正しながら全身をリフレッシュさせていくヨガです。
リラックスヨガ	45/60	★	★	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、穏やかなポーズを中心に、身体をリラックスさせるクラスです。立ちポーズが無いので、ゆったりと行うことができます。
スタイルアップヨガ	45/60	★★	★	あらゆる身体の部位にフォーカスさせたポーズを中心に、姿勢改善・骨盤調整・腸の活性化等、お身体に留める方におススメです。
ヨガベーシック	45/60	★~★★	★~★★	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせて、基本的なヨガのポーズを一つ一つ独立させて行うクラスです。筋力や身体バランスを向上させるのに効果的です。
フローヨガ	45/60	★~★★	★~★★	流れるようにさまざまなポーズを動きを止めずに続けていくクラスです。積極的に身体を動かすため運動量が増え、集中力を高めることにも効果的です。
パワーフローヨガ	45/60	★★	★★	通常のフローヨガに比べ、ストレンスを要素がより強いクラスです。積極的に身体を動かすため運動量が増え、集中力を高めることにも効果的です。
Afternoon yoga	45/60	★	★	初心者からヨガに慣れた方までご参加頂けるクラスです。
リラックスストレッチ	60	★	★	全身のストレッチを行いながら、体幹やバランス強化もしていきます。丁寧にじっくり進めていきます。
バレト	45	★	★	【バレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。

ピラティス・調整系				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
ボディリセット	30	★	★	ボールを使って、体をほぐしたり、体幹部を意識して動くことで、歪みや姿勢を整えるクラスです。
フォーカスポティ	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。
ピラティス	45	★	★	体幹の筋肉、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。
呼吸で変わるカラダ	60	★	★	呼吸が心地よく見出し、ボール等を使って正しいカラダを覚えていきます。中々レッスンを受けていて効果が出ない方、カラダを変えたい方、体幹を強化したい方におすすです。
みんなのピラティス	45	★	★	初級から中級まで心と身体を繋げて気持ちよく動きましょう。

ダンス&カルチャー				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
氣功	45	★	★	全身の筋肉を緩め、血流を良くするクラスです。姿勢改善にもつながります。
太極拳	45	★	★	呼吸法と体操によって体内の気血の循環をよくする中国古来のエクササイズです。
フラダンス	45	★	★	ゆったりと心地よいハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。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。
バレエ(基礎)	60	★	★	バーを使ってバレエの基本的な動き、ストレッチを行っていきますので初めての方でも大丈夫です。姿勢改善、体幹の強化にも効果的なクラスです。
太極舞	45	★	★	中国の伝統芸術、舞踊や太極拳などをベースに、情緒溢れる音楽に合わせて舞う有酸素運動ダンスフィットネスです。

ダンスフィットネス				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
カラダ	30	★	★	誰もが聴いたことのあるあの曲で「ココロもカラダもカラフルになれるようなクラスです。種々な曲に合わせて楽しく身体を動かして汗をかきまよう！ダンスが初めての方にもおすすめです。クラスです。
ダンス基礎入門	60	★	★	踊るのに必要な各所の筋肉や体幹を鍛えていきながら、丁寧にウォーミングアップをして、基礎をつくり上げます。
Latin Dance	45	★★	★★	キューバのダンスリズム(ルンバ・レイトン・サルサ)のステップをラテンの音楽と共に楽しく踊るクラスです。
Mambo	60	★★	★★	ラテンリズムや世界のダンススタイルを取り入れた、楽しくエネルギー溢れるダンスフィットネスプログラムです。質の高いダンステクニックと効果的な有酸素運動を組み合わせ、音楽を楽しみながら、体力和自信を高めていきます。
dale	60	★★	★★	ボディコントロール、動きやすさ、柔軟さ、筋肉がうまく協力して動くことが上手になるように、ダイナミックに流れるように動くダンスレッスンです。ダンススキルが上がったり、様々なダンススタイルへの理解が深まるにつれ、強さや持久力がアップする、動的ワークアウトです。
CHOREOLOGY	45	★★	★★	SALATION R Fitnessがプロデュースするプログラムの一つで、最新のヒトダンスに合わせ、コアのルーツを辿りながら体に取り込み、まるでダンススターのように流れるアーティスティックなフィットネス。
JAZZ HIPHOP	60	★★	★★	洋楽・邦楽ポップスの音楽を楽しみながら踊るクラスです。
AFRO DANCE	60	★★	★★	一般的には「アフロダンス」とは「アフリカンストリートダンス」のことを指します。アフリカダンスを基に若者が流行りの曲に合わせてダンスをしたことが始まりです。
オリジナルダンス	60	★★	★★	美しい音楽に合わせてながら身体を動かすクラスです。たっぷり汗をかく気分爽快!

エアロビクス・ステップ				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
やさしいエアロ	30	★	★	シンプルで基本的なエアロビクスの動作を音楽に合わせてダンス模倣で行う初心者クラスです。
ベーシックエアロ	45	★	★★	体を楽しく動かしたい方にオススメです。歩く動作を軸にして、手足をリズム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方へ動きやすい方にオススメです。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。
エアロフリーク	60	★★★	★★★★	エアロビクスに慣れた方へ動きやすい方にオススメです。動く動作、彈む動作をリズムに合わせて楽しむクラスです。
やさしいステップ	30	★	★	ステップ台を使って、音楽のリズムに合わせてながら身体に無理な負荷をかけずに昇降運動を行うエクササイズです。
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、体を楽しく動かしたい方にオススメです。
レギュラーステップ	45	★★	★★★	ステップに慣れた方へ動きやすい方にオススメです。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。

RADICAL FITNESSプログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
FIGHT DO	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、マッシュルームキック、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ます。
RADICAL POWER	30/45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズのバーベルを使用したウェイトトレーニングプログラムです。全身の筋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。
X55	30/45	★★★	★★★	X55(エクストリーム55)は、ステップ台、ライトウェイトなどを使用した今までに見ない革新的なアイルーショナル・レジスタンス・トレーニングプログラムです。筋力増進、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します。
UBOUND	30/45	★★★	★★★	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ(高強度)かつミニマインパクト(低 衝撃)等の負担の少ない)トレーニングプログラムです。
MEGANZAN	30/45	★★★	★★★	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く、世界のあらゆるジャンルダンスをランダムにミックスした曲で構成されたプログラムです。
OXIGENO	45	★★★	★★★	ラディカルフィットネスシリーズの調整プログラムです。ストレッチ、ピラティス、ヨガ、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。

LesMILLSプログラム (VRIは映像に合わせて動いていきます)				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
LES MILLS BODYPUMP	30/45	★★★	★★★	どなたでも参加できるウェイトトレーニングクラスです。低〜中負荷×高回数トレーニングを行うBODYPUMPでは、全身を使ったワークアウトで高い脂肪燃焼効果を得られます。※バーベルを使用するプログラムです。
LES MILLS BODYCOMBAT	30/45	★★★	★★★	格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。覚えにくい複雑な動きもなく、心肺機能を強化し、終わった後は全身に力が入るような感じがします。
LES MILLS BODYBALANCE	30/45	★★	★★★	どなたでも参加できる新しいヨガクラスです。音楽に合わせて緩やかな動作を行うことで、心と身体が元気に、さらさらの質感をもたらしてくれます。
LES MILLS SH'BAM	30/45	★★	★★★	楽しいことが大好きな人たちのための、ダンスワークアウトです。パーティーソングのり、インストラクターのリードに合わせてランブルダンスの動きを行います。
LES MILLS BODYJAM	30/45	★★★	★★★	様々な音楽ジャンル、ダンスを組み合わせたワークアウトです。動きの難易度を下げ、覚えやすく構成されており、ダンス夢中になっているうちに、カロリーを燃焼できます。
LES MILLS BODYATTACK	30/45	★★★	★★★	筋力トレーニングに役立つ動きを合わせて行う、シェイプアップに有効な全身ワークアウトです。エネルギー溢れる音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激します。

アリーナ		
種目	時間	内容
ゲームスポーツ	45/60	広々としたアリーナで卓球、バレーボールなどの5種目の球技が楽しめます。※経験問わず、集まった方皆さんが楽しめるように、NASルールで行います。
アリーナ・スタジオレンタル		ご予約システムよりお願い致します。

お知らせ -INFORMATION-

【レッスンご参加にあたって】
 予約サイトからご予約いただいたのご参加となります。
 レッスンのご予約は、
 ■無料レッスン: 開始5分前、キャンセル15分前まで
 ■有料レッスン: 開始30分前、キャンセル1時間前まで
 ※有効期限は、配布日より40日間です。
 ※レッスンのキャンセルでは返金になりませんが、ご注意ください(店頭までお越しください)
 ※有効期限内に使用できなかった場合でも返金は致し兼ねますので、予めご了承ください。
 ※途中入退場はご遠慮いただいております。レッスン終了時間と開始時間が重なっている場合、両方の参加は出来かねますので予めご了承ください。

【定員に関して】
 ■各スタジオ定員
 ・5Fアリーナスタジオ 器具使用プログラム50名 球技24名
 その他すべてのプログラム60名
 ・5Fスタジオ すべてのプログラム30名
 ・2Fアクティブスタジオ 15名

【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る場合がございます。
 ・レッスン内容・時間に関しては、館内及びホームページ等でお知らせ致します。

【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、システムのメール等でお知らせ致します。
 急な変更の際は告知されない場合もありますので予めご了承ください。
 ・前月から変更がある際は、赤枠で囲っております。

【レッスン予約サイトに関して】
 ・下記QRコードを読み取り後、プラン(新規会員登録)よりアカウントの作成をお願い致します。
 ・作成完了後、プランの登録をスタッフがいたしますので店頭までお越しください。

【レッスン予約システム】

