

まずは気軽に!

NASオープンカレッジ コース



NASオープンカレッジ【NOC】とは

ホットスタジオやスタジオにて行うNOCレッスンの中から、興味のあるレッスンだけを月4回受講いただけます。4回のNOCレッスンの組み合わせは、お選びいただけます。

■受講料 5,000円/4回

パワースローヨガ 【ホットスタジオプログラム】

カラダのバランスを整え、新陳代謝をアップ!
動きながらの脂肪燃焼を目指します。

月曜日開講

ビューティ・ヨガ 【ホットスタジオプログラム】

ウエストシェイプ、美尻、美脚などの引き締め効果をねらったポーズでメリハリのあるボディを目指します。

火曜日開講



シェイプアップヨガ 【ホットスタジオプログラム】

ラバーバンドを使用したりカラダの引き締めと柔軟性向上を目指したクラスです。

水曜日開講



ムーンアロマセラピーヨガ 1Fスタジオ

ナチュラルでしなやかなボディづくり、脂肪燃焼を目指したクラスです。

金曜日開講



健康運動教室

転倒予防など足首のほぐしから姿勢への気づきなど、初めての方も気軽にご参加できます。運動不足、柔軟性低下の解消におすすめします。

水曜日開講

週替わりヨガ 【ホットスタジオプログラム】

相反する「引っ張ろうとする力」と「戻ろうとする力」陰と陽を行きつ戻りつ中庸を探していくクラスです。

金曜日開講

アロマヨガ 【ホットスタジオプログラム】

ブレンドしたオイルを季節等により変化させ、その季節に合ったポーズを行い心身の疲れを癒やすことを目指したクラスです。

土曜日開講

週替わりヨガ 【ホットスタジオプログラム】

引き締め効果の高いポーズを中心に、冷え、むくみの解消や、血流促進、代謝アップを目指したクラスです。

土曜日開講

ハタヨガフロー 【ホットスタジオプログラム】

深い呼吸を流れるように行っていきます。ポーズの完成度よりも呼吸のリズムに乗ってカラダを動かしていくクラスです。

日曜日開講

※ 受講に際しましては、ご希望のNOCレッスンを都度、ご予約ください。定員各16名 (前日の11時より電話予約OK)
※ チェックインは、レッスンの開始時間30分前からとなります。また、チェックアウトは、レッスン終了後60分以内 (お風呂、シャワーのみのご利用) となります。
※ 有効期限 (受講期限) を過ぎた場合は、消化の受講回数にかかわらず受講いただけません。
※ スケジュールにつきましては、別紙のクラブレッスンスケジュール表をご参照ください。
※ 体験受講は、1回2,500円となります。※都合により、担当講師およびレッスン内容を変更させていただく場合があります。

2017年7月1日

記載の価格は全て消費税別です。

スポーツクラブNAS パークプレイス大分

TEL:097-520-6691

詳しくはwebをご覧ください

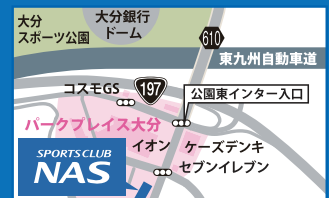
NASパークプレイス大分

検索

大分市公園通り西1丁目6675-4

【営業時間】 平日: 10:00~23:00 土: 10:00~22:00 日・祝: 10:00~20:00

【定休日】 木曜日 ※年末年始、施設メンテナンス等により休業となる場合があります。



駐車場完備 駐輪場完備 無料