

充実の施設と豊富なプログラムであなたのフィットネスライフを彩ります。

POOL プール



ゆったり快適空間。泳げなくても安心!

アクアビクス
水の中で音楽に合わせて軽快にエアロビクス。水の抵抗により、全身のシェイプアップ効果は絶大です。

泳法レッスン
浮き方や呼吸法など水泳に必要な基本を学ぶところから、水泳大会に出場するまで、泳ぎのレベルや目的に応じたプログラムをご用意しています。

STUDIO スタジオ



あなたのレベルに合ったプログラムをご用意!

エアロビクス
初心者から本格派まで、音楽に合わせて効果的にシェイプアップ。楽しくカラダを動かしながら効率よく鍛えたい方、しなやかな引き締めボディを目指したい方にオススメです。

ヨガ
体力レベルや目的に合わせて選べる多彩なクラスをご用意。ゆったりとした連続運動で心身のバランスを整えます。

GYM ジム



有酸素系からウエイト系まで充実のトレーニングマシン!

基礎トレーニングプラン
体力や目的に合わせて選べるベーシックな体づくりプラン。ご要望に応じてトレーナーによるアドバイスも。

オプショントレーニングプラン(有料)
専門トレーナーとマンツーマンで取り組む理想の体づくり。運動不足の解消、筋トレ、ダイエットなどお客様の目標達成を万全サポート。

SPA リラクゼーション



運動後のアフターケアでリフレッシュ!

お風呂
ジムやスタジオで運動した後は、広々としたお風呂でリラックス。さっぱりと汗を流せば、トレーニングはもちろん、日常の疲れもリフレッシュできます。

サウナ
新陳代謝促進効果のあるサウナで温まることにより、血流アップで美しいカラダを手に入れることができます。

オススメ トレーニングジムで行う15分だけの簡単プログラム

ストレッチポール 	姿勢リセット 	ストレッチ
---------------------	-------------------	------------------

サウンドピオンストレッチャープログラム (有料)

リラックス リフレッシュ 誘眠 冷え性 瞑想 むくみ	特徴
	①「シーソー運動」 逆さになっては起き上がり、また逆さになるというシーソー運動を繰り返すことで全身がシェイクされます。
	②「傾斜15度」 研究結果により、人類は傾斜15度で精神が最も安定すると言われています。
	③「サウンドピオン」 骨伝導で頭の中に音が響きます。体感振動で低音部の響きを体で感じ取れます。音楽の微振動で体をさすり血行を促進します。

*写真はイメージです。*店舗により施設やプログラムなど異なる場合がございます。

主な会員種類のご案内

あなたに合った会員プランをお選びいただけます。

桜レギュラー会員 月会費 10,000円	NAS聖蹟桜ヶ丘・NASアネックスの2店舗 全営業時間利用可能
桜世帯会員(2名以上何名でも) 月会費 18,000円	NAS聖蹟桜ヶ丘・NASアネックスの2店舗 全営業時間利用可能
平日デイ会員 月会費 8,600円	NAS聖蹟桜ヶ丘のみ利用可 火～金 9:00～17:00(祝日は除く)

他にも豊富な会員種類をご用意しております。

入会に必要なもの(通常)

入会金 いつでも0円
入会事務手数料 3,000円
月会費 2ヶ月分
キャッシュカード又は金融機関名・支店名 口座番号がわかるもの・お届印
ご本人確認ができるもの 運転免許証・健康保険証・パスポート・学生証など

*本チラシ記載の価格は全て消費税別です

スポーツクラブ"NAS 聖蹟桜ヶ丘

TEL:042-337-2700 NAS 聖蹟桜ヶ丘 検索

〒206-0011 東京都多摩市関戸1-7-5
京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターC館3F

<営業時間> 火～土曜日/9:00～22:30
日曜・祝日/9:00～20:00

<休館日> 毎週月曜日、年末年始、施設メンテナンス等

