Lesson　Information

レッスン名	レベル	内容
Yoga		ヨガのポーズと呼吸は身体の一部分だけでなく全身、そして心も含めて健康的で理想的なプロポーションに近づくことが期待できます
YOGA ～Beginners～	1	YOGA初心者の方向けのレッスンです。どなたでもご参加頂けるレッスンですので、1日のスタートをYOGAから始めてみるのはいかがでしょうか。
AROMA YOGA	1	アロマの香りに包まれながら、身体と精神のバランスを整えていくクラスです。
Healing YOGA	1	ヨガを通して、身体と精神をゆっくりと癒せるクラスです。
STRETCH YOGA	1	ヨガの呼吸を行いながら全身をほぐしていきます。特につまりやすい肩、首、腰、お尻などをポーズのホールドを長くして柔軟性を高めていきます。
YOGA	1	バランスを整えながら呼吸と体を連動させるクラスです。ボディ作りと心を癒すメンタルケアの両面から体を整えます。
VINYASA YOGA	2	呼吸とポーズを連動して行う、滑らかな動きのヨガで、内側から浄化していきます。自然な形でポーズを行い無理なく身体を引き締めていきます。
POWER YOGA ～Beginners～	2	呼吸とポーズを連動させて全身をダイナミックに動かし、ボディバランスを調整させていくヨガです。パワーヨガが初めての方にオススメのクラスです。
骨盤調整 YOGA	2	骨盤の歪みは、全身の不調につながります。骨盤周りの筋肉を緩めたり使うポーズをとることで、骨盤の歪みを調整し、体幹も鍛えることで歪みにくい身体作りをしていきます。ヨガベルトやブロックも使い無理なく筋肉にはたらきかけます。
顔&リンパYOGA	1	普段使わないお顔の筋肉（表情筋）を、顔ヨガで動かすことで、しわ・たるみ・むくみを解消しハリつやのある小顔に導きます。顔ヨガにあわせて、身体はリンパの流れをよくするポーズをとり、全身すっきりとさせるレッスンです。リンパマッサージと頭皮マッサージも行いさらに効果を高めます。
HATAYOGA	3	基礎のアサナをレッスンで説明した上で、アライメントを正しく理解し、集中力とコントロールを高め、筋力と柔軟性を身に付けていきます
POWER YOGA《Deep Stretch》	4	アシュタンガヨガの一部とフィットネスの動きで、身体を温め、様々なポーズにチャレンジしていきます。また、身体を温めながら行う為、代謝アップとストレッチを深く行っていきますので、柔軟な体作りを目指せます。 2人の講師が隔週で担当させて頂きます。1・3・5週は、Mai IRが担当、2・4週は、Hana IRが担当致します。
Core Fitness		体の奥深くにある筋肉（コアの筋肉）を意識しながら行うため骨盤のゆがみの改善、姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりなどを解消する効果も期待できます
BODY　CONDITIONING 45	1	筋力アップ、シェイプアップを目的とした筋コンディショニングのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せやすく太りにくい身体を目指します。
BODY　CONDITIONING	1	身体の調整を行うエクササイズクラスです。骨格や筋バランスを整え、ゆがみのないしなやかな体をつくります。
PILATES	2	体の内側から骨盤のゆがみを整え、引き締まったバランスの良い美しいボディラインを作ります。スポーツシーンでの怪我の防止、レベルアップ、コアの強化にも注目されています。
barre au sol～バーオソル～	2	バレエの基礎体操を元にしたエクササイズです。どなたでも出来る動きで全身をくまなく刺激。眠っている深層筋を刺激し、活性化させていきます。
BALLETONE　～Sole Synthesis～	2	フィットネス、バレエ、ヨガ 3つの要素を組み入れる事で全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上を目指します。さらに、脂肪燃焼効果も期待出来ます。
Dance & Culture		様々なダンスやカルチャーレッスンに参加することで、シェイプアップ効果、ストレス解消、動作の習得などが期待できます
初めてBALLET	1	バレエ初めての方を対象に進めていくクラスです。ひとつひとつゆっくりと進めていきますので、安心してご参加頂けます。『柔軟性』『姿勢』『バランス』の向上・改善をしたい方にもオススメのクラスです。
BALLET ～入門クラス～	1	バレエをこれから始めたいという方にオススメのクラスです。バレエの基礎動作から練習しますので、初めての方でもご参加頂けます。
BALLET～初級～	3	70分間のレッスンの中でバー・センターレッスンまでを行っていきます。音に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
BALLET COMBINATION	3	バレエの基本を習得しながら、バレエの簡単なコンビネーション（振り付け）を楽しむクラスです。
FREE STYLE DANCE ～初級～	2	2ヶ月毎にジャンルの違ったダンスを行っていきます。初級のクラスですので、色々なジャンルのダンスを楽しんで下さい。12月はStreet Danceです。
やさしい太極拳&気功	1	緩やかな円の動きと自然な呼吸で、シンプルな型を行っていきます。新陳代謝や内臓の働きが高まるほか、体の機能も改善されます。
HULA DANCE	1	常に軽く膝を曲げた状態でステップを踏み、腰を振るので「足周り」・「腰周り」のシェイプアップ効果や腕を高く上げる動作もあり、二の腕の引き締めにも効果があります。
Cardio		リズムに合わせて運動をすることにより、体脂肪燃焼や呼吸器･循環器系の機能の向上が期待できます
STEP	Beginner	1	高さ調整のできるステップ台を使用して、ステップの基本動作などを取り入れながら楽しく汗をかけるクラスです。
	60	3	ステップに慣れてきた方におススメのステップアップクラスです。カラダを動かして楽しく存分に汗をかけるクラスです。
BASIC AERO		1	エアロビクスの基本動作を中心に、楽しみながら汗をかいて頂けるクラスです。
ENJOY STEP		2	ステップの基本動作を取り入れながら、音楽に合わせて身体を動かし楽しく汗をかけるクラスです。
ENJOY AERO		2	音楽に合わせて体を動かすエアロビクスのクラスです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!
COMBINATION AERO		2～3	エアロビクスに少しずつ慣れてきた方向けのステップアップクラスで、動きのコンビネーションを楽しんで頂くクラスです。
BRAFT STRIKE BOXING		2	グローブを着用して音楽のリズムに合わせてミット打ちが出来るボクシングエクササイズです。
BRAFT STRIKE BOXING & STRETCH		2～3	STRIKE BOXINGのエクササイズ終了後にしっかりストレッチでケアを行います。
Body Make Circuit		2	有酸素運動とトレーニングを行いながら、効率的に脂肪燃焼を目指していくレッスンです。楽しくシェイプアップを目指しましょう。
ZUMBA		3	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなエクササイズが特徴です。
Salsation		3	Salsa（ソースの意味。多種多様に混 ざったという意味合い）とSensation （感覚的、 情緒的な）の2つの言葉が重なった造語です。機能的なトレーニングはもちろん 音楽性、曲の歌詞そして言葉を体で 表現することを重視したラテンベースの ダンスワークアウトです。 ローインパクトで身体に優しいダンスエキササイズです。
Conditioning		簡単な動きで姿勢矯正、歪み改善、基礎代謝の向上、引き締まった体作りが期待できます
筋膜ﾘﾘｰｽ		1	グリッドフォームローラーを使って、筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げます。
STRETCH		1	ゆったりと筋肉を伸ばし、カラダをリセットします。
RELAX STRETCH		1	心身をリラックスさせる呼吸法を取り入れたストレッチのクラスです。ストレッチで身体と心をリフレッシュしましょう。
SELF CONDITIONING		1	簡単な体操を行う事で、凝り固まった箇所を緩めていきます。ちょっとした場所やご自宅でも出きるエクササイズをご紹介していきます。
BALANCE　TRAINING		1	不安定な状態でエクササイズを行うことにより、バランス能力を高めていきます。姿勢矯正、歪み改善をし、引き締まった体を作ります。
Adidas Functional Training		2 ～ 3	『動きを正す』『動きを鍛える』『カラダを上手く動かす』事を目的としたトレーニングです。日常生活やスポーツ動作の中で、より快適に動かすことが出来る身体づくりや傷害予防などの効果が期待できます。
RESISTANCE TRAINING		3	バーベルを使用し、全身の筋肉を鍛え、引き締まった身体を作ります。定員10名
TOOL TRAINING		3	ダンベル、ボール等のツールを使用しトレーニングすることにより、引き締まった体、バランスの取れた体を作ります。
PHYSICAL TRAINING CIRCUIT		3	ダンベル、バーベル、自分の体重を利用した筋力トレーニングをサーキット形式で連続行うことで全身持久力やスタミナを強化を目指します。またサーキット形式なので全身シェイプアップ効果も期待できます。
RADICAL　FITNESS		世界的に有名な格闘技系プログラムのコリオグラフィーがチームを結成し、世界13各国に発信している世界最高のフィットネスプログラムです
TOPRIDE		2	固定式のバイクを用いたグループサイクリングプログラムです。クラスは、クライム、レースなどの要素も取り入れられており、自分のペースで楽しめるプログラムになっております。定員10名
OXIGENO		1	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガの要素を取り入れた優雅に動くダンスプログラムです。ねじりや廻旋動作を中心にゆったり動きながら柔軟性、筋力、バランス感覚を高めます。
Aqua		水の特性を活かしながら効果的に楽しく運動を行っていくプログラムです。
AQUA　STRETCH		1	温かいプールサイドでストレッチすることにより、筋肉が伸ばされ、柔軟性の向上の効果があります。
AQUA　MITT WALKING		1	水の抵抗を高めるミットを使用したクラスです。
AQUA　EXERCISE		2	水の特性（浮力・抵抗）を利用して、様々なエクササイズを行います。脂肪燃焼、柔軟性の維持、向上にも効果的です。水に慣れている方であればどなたでもご参加頂けるクラスです。
AQUABICS		3	水の特性（浮力・抵抗）を利用した、水中でのエアロビクスです。音楽に合わせながら楽しく身体を動かします。
泳法		泳ぐのが初めてという方から、きれいに泳げる様に、楽に泳げる様になりたいという方までご参加頂ける泳法のプログラムです。
クロールドリル		25M泳ぐ事が出来ない方でもご参加頂けます。これからクロールが泳げるようになりたいという方向けのクラスです。
Swim Drill【初級】		泳げなくても潜る事が出来る方はご参加頂けます。
4泳法　平泳ぎ		各種目スピードを問わず25m以上泳げるようになる事を目的として、ドリル練習を反復しながらゆっくりとレッスンを行います。
4泳法 クロール		各種目スピードを問わず25m以上泳げるようになる事を目的として、ドリル練習を反復しながらゆっくりとレッスンを行います。
インターバルトレーニング		ただ、レッスン時間内を泳ぐだけでなく、距離や種目、スピードに変化をつけてレッスンを行います。
ハイドロ　有料クラス		**定員2名 予約制 40分間 1回3,600円(税抜)の有料クラスです。シェイプアップ、むくみの解消、筋力アップ、柔軟性の向上など様々な効果が期待できます。**

※　レベルは、カテゴリの中でのレベルで、1～5段階で設定しております。（ 数字が大きいほど、レベルは高くなります。）

NAS Wellness & Spa
CLUB芝浦アイランド