

空いた時間を有効活用! 「NAS楽室」で  
**お手軽フィットネス**  
 あなたのフィットネスライフに+αの充実を

おためし体験実施中!

体験受講料 **1,000円/1回** ※お一人様1回限り

NAS志木  
ボディメイクスタジオの  
**うれしい  
ポイント!**



**少人数制&レッスンチョイス制**  
 各レッスン8名様少人数制を採用、自分の時間・レベルに合わせて好きなレッスンをお選びいただけます。



**タオル無料貸出**  
 受講料の中にタオルレンタル料が含まれているので、荷物も少なく、洗濯物の量も減らせます。



**お風呂利用OK**  
 総合スポーツクラブならではの特典!  
 レッスン後に汗を流してサッパリしましょう。



**床暖房完備!**  
 スタジオは床暖房完備のため、カラダを温めながら効果的にエクササイズができます。

女性限定



**柔軟性アップ!**  
**ダイナミックストレッチ&ヨガ**

胸や足の関節の可動域を広げるストレッチです。しなやかなカラダ作りを目指します。

女性限定



**骨盤を整えて美と健康維持**  
**スペシャルベルビクストレッチ**

インナーマッスルを正しい位置にリセット。様々な歪みの補正効果が期待できます。

どなたでもOK



**気軽に出来る脳と身体の活性化運動**  
**脳トレ有酸素運動**

無理のない動きで楽しくエクササイズ。脳と身体の健康維持に!

どなたでもOK



**歪み解消! 筋力アップ!**  
**ピラティス**

体幹を強化して姿勢改善、筋力強化、柔軟性向上を目指します。

男性限定



**柔軟性を高めて全身ひきしめ!**  
**メンズヨガ**

ヨガは女性のものだと思いませんか? 今や「ヨガ男子」という言葉もあるほど。ヨガは仕事や健康にも効果的です。

どなたでもOK



**ハタヨガ**

アングルドポルスターを使用し、全身の柔軟性を高めていきます。

女性限定



**歪み解消! 美しい姿勢!**  
**骨盤調整エクササイズ**

関節を動かすことで血流が良くなるため冷えやむくみ・便秘・下半身太りに効果が期待できます。

女性限定



**本格的ヨガでシェイプアップ!**  
**パワーヨガ**

ボディメイクを目的としたポーズを組み合わせて行います。インナーマッスルを強化し、美しい姿勢を手に入れましょう

どなたでもOK



**筋膜リリース**

筋膜の不調による痛みやコリを適度な圧を筋肉に加え調子を整えていきます。

**Schedule**

火	13:00~14:00	ダイナミックストレッチ & ヨガ	女性限定
水	14:00~15:00	筋膜リリース	
	15:40~16:40	スペシャルベルビクストレッチ	女性限定
	19:30~20:30	メンズヨガ	男性限定
金	15:00~16:00	脳トレ有酸素運動	
	19:30~20:30	ピラティス	
土	14:30~15:30	骨盤調整エクササイズ	女性限定
	19:00~20:00	ハタヨガ	
日	14:00~15:00	パワーヨガ	女性限定

**ボディメイクレッスン**

- 少人数制各レッスン8名様 ●床暖房完備レッスンスタジオ
- タオル無料貸出 ●シャワー・お風呂利用OK ●レッスンチョイス制

**受講料 2,000円/1回 6,000円/月4回**

※月払いの場合は、月内で好きなレッスンを4回受講できます。  
 ※クラブ会員は上記の半額で受講できます。

**申込方法** 事前予約制  
 お電話またはフロントにてご予約ください。

※写真はイメージです。※プログラムの時間・内容が変更になる場合がございます。事前にご確認ください。 ※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志木」**

TEL:048-473-5518

〒353-0006  
 埼玉県志木市館2-5-2志木ニュータウン鹿島ビル6F

(営業時間) 火~金曜日/ 9:00~23:00  
 土曜日/10:00~22:00  
 日曜・祝日/10:00~19:30  
 (定休日)月曜日 ※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。

NAS志木

検索

