

NASJOYルーム・レッスンスケジュール

10月～

受講料：会員3,000円/月4回 一般6,000円/月4回 会員1,000円/1回 一般2,000円/1回
 5回目以降の受講 会員500円/1回 一般1,000円/1回 ※料金は全て税別表示です。

- ※ 事前予約制。催行決定⇒当日予約可能。
- ※ 予約変更、キャンセルは前日まで。
- ※ 当日キャンセルの場合、変更不可。

	火	水	木	金	土	日
12:00						
13:00	13:00~14:00 ダイナミック ストレッチ&ヨガ (女性限定) 近藤					
14:00		14:00~15:00 筋膜リリース 嶋村			14:30~15:30 骨盤調整エクササイズ (女性限定) 永井	14:00~15:00 パワーヨガ (女性限定) YAYOI
15:00		15:40~16:40 スペシャルペルビック ストレッチ (女性限定) 藤井		15:00~16:00 脳トレ有酸素運動 永村		
16:00		16:50~17:50 ペルビックボディ リペアトリートメント 藤井				
17:00						
18:00						
19:00		19:30~20:30 メンズヨガ (男性限定) 永井		19:30~20:30 ピラティス 吉田	19:00~20:00 ハタヨガ 永井	
20:00						
21:00						

10月より時間に変更となります。

骨盤周りのストレッチや整体トリートメントで「正しい姿勢」を目指す、パーソナルトレーニングプログラムです。担当トレーナー 藤井
 30分3,250円 45分4,875円 60分6,500円

NASで思いっきりエンジョイして下さい！ 「そんなスタジオにしたい」思い込めて命名しました。 その名も、NASエンジョイルームレッスン。 略して…

NAS JOYルームレッスン

タオル無料貸出

床暖房完備

少人数制

レッスンが自由に選べる

サウナ・お風呂が使える

受講料：月4回 会員 3,000円，一般 6,000円 (料金は税別表示)

※キッズスクールの保護者は会員料金で受講頂けます。

電話予約OK。レッスンの2日前までに料金をフロントにてお支払いください。

レッスン名	効果・目的	曜日	時間	内容
ダイナミックストレッチ & ヨガ (女性限定)	動的な動きの中で柔軟性を高めます。	火曜日	13:00~14:00	動きの中で腕や足などをいろいろな方向に回すことで関節の可動域を広げるストレッチです。タオルを使用して無理なく行い、ほぐれたところでヨガのポーズをとりながら、しなやかな身体づくりを目指します。
筋膜リリース (どなたでもOK)	身体を整えます！！	水曜日	14:00~15:00	筋膜をほぐす事によって血流の促進や骨格のゆがみを整え、凝りをほぐします。継続する事で、動きやすく疲れにくいカラダにして行きます。
スペシャルペルビック (女性限定)	骨盤矯正で美と健康維持。	水曜日	15:40~16:40	からだの土台でもある骨盤まわりの筋肉（インナーマッスル）を正しい位置にリセットします。少人数制なので、インストラクターが細かくアドバイスができ、様々な歪みの補正効果が期待できます。
メンズヨガ (男性限定)	柔軟性を高めて全身ひきしめ！	水曜日	19:30~20:30	ベーシックな呼吸とポーズを中心にヨガの基礎を学ぶクラス。体を動かすのが苦手な方、ヨガが初めての方も安心して参加して頂けます。
脳トレ有酸素運動 (どなたでもOK)	気軽に出来る、脳と体の活性化運動。	金曜日	15:00~16:00	無理のない動きで楽しくエクササイズをします。動きを考えながら覚えていくので脳の活性化運動と体と脳の健康維持に！
ピラティス (どなたでもOK)	ズバリ、歪み解消！	金曜日	19:30~20:30	体幹部（コア）の強化を主に姿勢改善、筋力強化、柔軟性向上を目指します。自身のからだとしっくり向き合い体中の感覚を磨き澄ませていきます。
骨盤調整エクササイズ (女性限定)	ズバリ、歪み解消！	土曜日	14:30~15:30	呼吸に合わせてゆっくりと普段使わない筋肉を使い、カラダ全体を動かしていきます。初めての方も安心して参加できるクラスです。
ハタヨガ (どなたでもOK)	心身のバランスを整えます。	土曜日	19:00~20:00	ヨガの呼吸とアサナ（ポーズ）を行い、心身のバランスを整えます。日常生活では動かす機会の少ない場所を意識することで心も身体も活性化させていきます。年齢も性別も関係なく、初心者でも楽しみながらご参加いただけるクラスとなっております。
パワーヨガ (女性限定)	シェイプアップ！！	日曜日	14:00~15:00	ボディメイクに効果があり、強くしなやかな筋肉をつけることができます。呼吸にも意識を向けるため心の静けさや心の安定も得られます。終わった後は深い充実感を感じることができます。