

スポーツクラブNAS志木 レッスンスケジュール表 2017年11月

	火				水				木				金			
	スタジオ	ジム	ボディメイク	プール	スタジオ	ジム	ボディメイク	プール	スタジオ	ジム	ボディメイク	プール	スタジオ	ジム	ボディメイク	プール
9:00	9:20~10:05 お手玉体幹 エクササイズ 川上			9:15~10:15 アクアリメイクボディ 外川	9:30~10:30 初心者太極拳 田			9:15~10:15 水中健康体操スクール/ レディーススクール 初級 高橋/外川	9:20~9:50 モーニングストレッチ 近藤			9:15~10:15 アクア リメイクボディ 下田	9:30~10:30 ヨガ 野尻			9:15~10:15 アクア リメイクボディ 戸井
10:00	10:15~11:00 かんたんボディケア 近藤	10:45 パン		10:15~11:15 レディーススクール 中上級 矢野/外川	10:45~11:45 ラテンベーシック 吉田			10:15~11:15 レディーススクール 初・中上級 矢野/高橋	10:00~10:40 はじめて ローテーション 近藤			10:15~11:15 レディーススクール 初中級・上級 下田/和泉	10:40~11:30 エアロ50 大島			10:15~11:15 レディーススクール 初中級・上級 和泉/戸井
11:00	11:10~11:55 HIP HOP 麻由			11:30~13:15 親子ベビースクール				11:20~11:35 初めてクロール・背泳ぎ 外川	10:45~11:00 かんたんトレーニング 近藤			11:20~11:50 はじめて泳法 ローテーション 和泉	11:40~12:40 オリジナルエアロ 大島			11:15~11:30 目指せ美脚 ジャグジーで行い ます。担当 和泉
12:00	12:05~13:05 エンジョイエアロ & EX 大島			13:00 トリニティ ミックス & ヨガス	12:00~13:00 ゆるから体操 室橋			11:40~12:00 アクアエクササイズ 黛	11:10~12:10 ヨガ 野尻			12:00~12:30 スキンダイビング 矢野	12:00~12:30 スクンダイビング 矢野			12:00~12:30 初めて平泳ぎ・バタフライ 戸井
13:00	13:15~14:00 ベーシックエアロ 大島			13:30~13:50 スプラッシュラン 下田	13:10~14:10 リトモス Maori			12:15~12:45 とことん泳こう! 外川	12:20~13:20 エンジョイエアロ & JOG 永村			12:35~12:55 ヌードルエクササイズ 矢野	13:10~13:55 はじめてエアロ 大崎			12:30~13:00 プライベートレッスン 和泉
14:00	14:15~15:00 かんたんフラダンス MARI			14:00~15:00 成人スクール 初中級 下田	14:20~15:20 ベーシックエアロ & EX 藤井			13:00~14:00 マタニティー スイミング	13:30~14:30 ダンス & ストレッチ 永村			13:00~15:00 親子ベビースクール	14:05~15:05 中級者太極拳 田			13:20~13:50 アクアピクス SATO
15:00	15:10~16:10 フラダンス MARI			15:00~19:00 キッズスクール	15:30~16:20 入門ヨガ 嶋村			14:20~14:40 スプラッシュダンス 戸井	14:40~15:25 バレトン comaki			15:00~19:00 キッズスクール	15:10~16:10 NOC 太極拳『扇』 田			14:00~15:00 成人スクール 初中級 戸井
16:00	16:20~17:20 NOC フラダンス MARI			16:00 キッズスクール	16:30~18:30 キッズスクール			15:00~19:00 キッズスクール	15:35~16:35 ペルビックストレッチ 藤井			16:00 キッズスクール	16:30~18:30 キッズスクール			15:00 有酸素 運動
17:00	17:30~18:30 キッズスクール			17:00 キッズスクール	19:00~19:30 エンジョイ ファイティング SATO			15:40 スベシナル ベル	17:00~19:00 キッズスクール			16:00 キッズスクール	19:10~20:00 スキンダイビング 自主練習			15:00~19:00 キッズスクール
18:00	18:50~19:50 ペルビック ストレッチ 藤井			19:30 姿勢きょうせいウォーク 戸井	19:45~20:45 バレエ入門 見里			16:50 ヘルピック アホ	19:30~20:30 ピラティス 吉田			19:00~20:00 ダンススクール 本西	20:00~20:30 泳法ワンポイント 黛			19:00~20:00 ダンススクール 本西
19:00	20:00~20:45 ベーシックエアロ & JOG 藤井			20:30~21:30 水中健康体操スクール 戸井	21:00~22:00 やさしいエアロ & EX 60 永村			19:30 メンソ ヨガ	20:00~20:30 パワーアクア SATO			20:15~21:00 かんたんエアロ 本西	21:15~22:00 バレトン 本西			20:00~20:30 泳法ワンポイント 黛
20:00	21:00~22:00 ヨガ 迎							20:30~21:30 ナイトスイムスクール 大河内/黛	20:45~21:45 入門ラテンダンス 吉田			20:30~21:30 ナイトスイムスクール 黛/外川				
21:00																
22:00																

1.2週目はじめてエアロ
3.4週目はじめてステップ

1.2週目
クロール
3.4週目
背泳ぎ

ピラティス

【ジムショートレッスン】 ●トレ:かんたんトレーニング ●パン:パンチでシェイプ ●ポー:ストレッチポール ●青竹:青竹ストレッチ

スポーツクラブNAS志木 レッスンスケジュール表 2017年11月

	土			日		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9:00	9:15~12:30 キッズスクール		9:30~10:30 レディーススクール 初中級・上級 下田/矢野			9:30~11:30 ハンディキャップスクール
10:00			10:30~12:30 親子ベビースクール	10:30~11:20 エアロ50 阿南		
11:00			12:30~13:00 プライベートレッスン 矢野	11:30~12:20 ステップ50 阿南		
12:00	13:15~14:15 エンジョイエアロ & JOG 永村		13:00~19:30 キッズスクール	12:45~13:45 タップダンススクール	12:30 ポー	
13:00		1.2週目 ヒップ ホップ 3.4週目 アフリカン ダンス		14:00~15:00 ボディ コンディショニング Mutsumi	14:00 ハ ワ ノ ヨ カ	13:40~13:55 アクアウォーキング 大崎
14:00	14:30~15:30 かんたん オリジナルダンス 永村			15:15~16:00 かんたんエアロ Mutsumi		14:00~14:30 アクアエクササイズ 大崎
15:00	15:45~16:45 ヨガ 永井			16:15~17:00 お手軽ボディ コンディショニング Mutsumi		15:00~18:00 プライベートレッスン 黛
16:00						
17:00	17:00~18:00 キッズスクール					
18:00	18:15~19:00 エンジョイ ファイティング SATO					18:00~18:45 マスターズ練習会
19:00	19:10~19:40 筋コンディショニング & ストレッチ SATO					
20:00	19:50~20:50 バレエ入門 見里					
21:00	20:55~21:25 NOC バレエ センターレッスン 見里		20:30~21:30 ナイトスイムスクール 大河内 新井			
22:00						

1.2週目
ヒップ
ホップ
3.4週目
アフリカン
ダンス

隔週開催
※日程は
館内掲示で
ご確認下さい。
500円/1回
(税別)

.....有料レッスン
.....キッズスクール等

【レッスンの参加方法について】
 印のレッスンはトレーニングジム
 カウンターにて申込名簿にお名前を
 ご記入の上ご参加下さい。
 尚、「前のレッスンが開始してから
 次のレッスン申込開始」となります。

※ボディメイクスタジオ・各種スクール・有料レッスンは、
 事前にフロントにてお申込の上、ご参加下さい。

スタジオ・プールレッスン詳細

難度 ☆ まったくはじめての方OK ☆*こし慣れてきた初心者の方 ☆の数によって難度が高くなります。

	レッスン名	難度	内容	
スタジオ	ストレッチ系 体の痛み 改善	☆	骨盤のインナーマッスルを効果的に鍛えるプログラムです。	
		☆	ストレッチポールを使って、全身を気持ちよくほぐし、柔軟性を高めます。	
		☆	(モーニング・筋コン)ストレッチ カラダにやさしくほぐし、カラダのバランスを整えます！	
		☆	初心者太極拳 (24式)	
		☆☆	24個の型の動きを舞いながらつなげ、足腰を鍛えます。	
		☆☆	中級者太極拳 (24・42・48式)	
		☆☆	24個、42個、48個の型の動きを舞いながらつなげ、足腰を鍛えます。	
		☆☆	ピラテス ピラテスの深い呼吸にあわせてエクササイズを行います。カラダ(骨格)のバランスを整えます。	
		☆☆	かんたんボディケア 簡単な体操後体をほぐし、マッサージして体の痛みをとります。	
		☆☆	入門 ヨガ ヨガが初めての方にオススメの入門クラスです。	
	☆☆	ヨガ ヨガの呼吸とポーズにより、心身ともに健康になることを目指します。(呼吸法・ポーズ・瞑想)		
	☆☆	お手軽ボディコンディショニング 姿勢矯正やシェイプアップを目的としたエクササイズの基本動作を行います。		
	☆☆	ボディコンディショニング 姿勢の矯正やシェイプアップを目的とした様々なエクササイズを組み合わせて行うレッスンです。		
	☆☆	バレトン バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うボディメイクエクササイズです。		
スタジオ	はじめてエアロ	☆☆	エアロビクスの基本の動きを丁寧に行います。	
	かんたんエアロ	☆☆	ウォーキング中心に簡単な動きを取り入れ、楽しく動けるエアロビクスです。	
	やさしいエアロ	☆☆	エアロビクスの基本的なコリオ(振付)を反復する事で、より楽しく楽に動ける様にするクラスです。	
	ベーシックエアロ	☆☆	エアロビクスになれてきた方向けのコリオ(振付)を楽しむクラスです。	
	エアロ 50	☆☆	基本の動きが出来て、少し複雑なコリオ(振付)を楽しむクラスです。	
	エンジョイエアロ	☆☆	方向転換などを含む、少し複雑なコリオ(振付)を楽しむクラスです。	
	パワフルエアロ	☆☆	複雑なコリオを楽しむ中級者向けの激しいエアロビクスです。	
	オリジナルエアロ	☆☆	インストラクターオリジナルのコリオ(振付)でお楽しみ下さい。	
	OO&EX	-	後半にトレーニングを行います。	
	OO&JOG	-	後半にハイインパクトの動き(走る・はずむ)が入ります。	
スタジオ	ゆるから体操	☆☆	ゆっくりとした空手のうごきと体操の融合運動	
	はじめてエアロステップ	☆☆	初心者におすすめ。ステップ台を使った基本的な動きをします。	
	ベーシックステップ	☆☆	ステップに少しなれた方におすすめステップ台を使った基本的な動きをします。	
	ステップ 50	☆☆	基本の動きが出来て、少し複雑なコリオ(振付)を楽しむクラスです。	
	エンジョイファイティング	☆☆	音楽に合わせて、パンチやキックの動きを行い、脂肪燃焼を目的としたクラスです。	
	筋トレ	かんたんトレーニング	☆☆	チューブ・ボール・ダンベルなどを使い無理なくトレーニングをしています。
		お手玉体幹エクササイズ	☆☆	お手玉を使用して楽しく体幹トレーニング！
	ダンス	かんたんフラダンス	☆☆	フラダンスの基本のステップ・手の動きを行うレッスンです。
		フラダンス	☆☆	フラダンスの基本ステップや手の動きをもとに音楽に合わせて踊ります。
		ダンス&ストレッチ	☆☆	ストレッチで体の柔軟性を高めた後、ジャズダンスの基本ステップをマスターするレッスンです。
入門 ラテンダンス		☆☆	ラテンダンスがはじめての方にもおすすめのクラスです。是非ご参加下さい！	
ラテンダンス・ベーシック		☆☆	ダンスの基本「立つ・歩く」から体の使い方を優しく詳しく面白く進めます。	
かんたんオリジナルダンス		☆☆	HipHop・ジャズ・HOUSEなどダンスをミックスして行います。	
ヒップホップ		☆☆	ヒップホップの動きの基礎からアレンジまで幅広く習得できます。	
ダンスエアロ		☆☆	ダンスの動きを取り入れたノリノリのエアロビクス！！	
バレエ入門		☆☆	バレエの基本を行うレッスンです。初めての方も大歓迎！	
リトモス		☆☆	様々なダンス要素が入り、全11曲のプログラムです。	
プール	有酸素系	☆☆	水中で音楽に合わせて、色々な動きのコンビネーションを組みます。	
		☆☆	パワーアクア いろいろな動きのコンビネーションを組みます。アクアビクスより、少しテンポが速くなります。	
		☆☆	ウォーク&ジョグ 浮力・水の抵抗を利用し、水中でトレーニングします。	
		☆☆	スブラッシュダンス バラエティーにとんだ動きで楽しくカラダを動かします。	
		☆☆	アクアウォーク 浮力・水の抵抗を利用し、水中でウォーキングします。	
		☆☆	スブラッシュラン 音楽に合わせて全身運動！はじめての方にもおすすめです	
プール	泳法レッスン (初めの方 向け)	☆☆	初めて○○ 各泳法を泳ぐことが初めての方におすすめのレッスンです。	
		☆☆	初めてクロール・背泳ぎ 偶数月はクロール、奇数月は背泳ぎの練習を行います。	
		☆☆	初めて平泳ぎ・バタフライ 偶数月は平泳ぎ、奇数月はバタフライの練習を行います。	
		☆☆	ワンポイントアドバイス ご希望に応じた泳法のアドバイスを致します。	
プール	泳法レッスン (中級者向け)	☆☆	楽に泳ぐ為 楽に泳ぐ為にフォーム矯正をするクラス。	
		☆☆	とことん泳ごう！ 30分間みっちり、いろんな泳ぎでとことん泳ぐクラス。	
特殊	フィンスイム	☆☆	フィンを使ってゆっくり泳いでみましょう。トレーニングにも最適！	
	マスターズ練習会	☆☆	マスターズ大会を目標にみんなで練習していきます。これに参加すれば泳力向上間違いなし。	
	目指せ美脚 スキндаイビング	☆☆	ジャグジーで身体を温めながら楽しく美脚トレーニング！ フィン、マスク、スノーケルをつけ、水のなかを魚のように泳ぎましょう！	

スポーツクラブNAS志木
 〒353-0006 志木市館2-5-2 志木ニュータウン鹿島ビル6階 TEL 048-473-5518