

スポーツクラブNAS新鎌ヶ谷

クラブレッスン インフォメーション

はじめてスタジオレッスンに参加する方にオススメショートレッスン

| レッスン名 | 時間 | 定員 | 強度 | 難度 | 内容 |
|---------------|-------|----|----|----|---|
| おなか ポール ストレッチ | 45 | ○ | ★ | ★ | はじめてのスタジオレッスンは不安・・・という方にオススメのレッスンです。 (おなか) 楽しく腹筋運動を行い、効果的にお腹を鍛えます (ポール) ストレッチポールの上で、背中まわりをほぐしてリラックスしていきます。 (ストレッチ) ゆったりと筋肉を伸ばしていきます。 |
| おなか ストレッチポール | 30 | ○ | ★ | ★ | (おなか) 楽しく腹筋運動を行い、効果的にお腹を鍛えます (ポール) ストレッチポールの上で、背中まわりをほぐしてリラックスしていきます。 |
| ストレッチポール | 20 | ○ | ★ | ★ | ストレッチポールの上で、背中まわりをほぐしてリラックスしていきます。 |
| 筋膜ケア&ストレッチポール | 30/45 | ○ | ★ | ★ | ストレッチポールとフォームローラーを使用して、体を整えます。 |

エアロビクス・ステップ・エクササイズ

| レッスン名 | 時間 | 定員 | 強度 | 難度 | 内容 |
|--------------|----|----|-----|------|---------------------------------------|
| やさしいエアロ | 30 | ○ | ★ | ★ | はじめての方でも安心して参加いただけるクラスです。 |
| ベーシックエアロ | 45 | ○ | ★ | ★ | 簡単なエアロビクスのクラスです。基本のステップで楽しく動きます。 |
| エンジョイエアロ | 45 | ○ | ★ | ★★ | ベーシックエアロに慣れてきた方はこちらのクラスにチャレンジ！ |
| シェイプエアロ | 45 | ○ | ★★ | ★★★ | リズムカルに身体を動かし、脂肪燃焼を目的に行います！難易度が上がります。 |
| コンビネーションエアロ | 45 | ○ | ★★★ | ★★★★ | いろいろなステップを組み合わせ、コンビネーションを楽しみます。 |
| ラテンエアロ | 45 | ○ | ★ | ★ | ラテン独特のリズム・動きを取り入れたエアロビクスです。 |
| ステップ(初級) | 30 | ○ | ★ | ★ | 一番簡単なステップ台を使うクラスです。基本のステップで楽しく動きます。 |
| エンジョイステップ | 45 | ○ | ★★ | ★★ | ステップ(初級)よりも難易度・強度が上がります。 |
| コンビネーションステップ | 45 | ○ | ★★★ | ★★★★ | ステップ台を使い、コンビネーションを楽しみながら運動を行います。 |
| シェイプボクシング | 45 | ○ | ★★ | ★ | ジムプロデュースのボクシングエクササイズです！脂肪燃焼効果抜群です！ |
| キックボクシングEX | 45 | ○ | ★★ | ★ | キックボクシングの動作でシェイプアップ！部活のイメージで汗をかきましょう！ |

ダンス / カルチャー / 球技

| レッスン名 | 時間 | 定員 | 強度 | 難度 | 内容 |
|-------------------|-------|----|----|-----|--|
| 卓球 | 45 | ○ | ★ | ★ | 経験問わず参加者のみなさまで卓球を楽しみます。 |
| ポップダンス | 45 | ○ | ★ | ★ | K-POP、J-POPの曲に合わせて楽しく身体を動かすクラスです。ダンスが初めての方・短期間で汗をかきたい方にぴったりのプログラムです。 |
| 24式・48式太極拳 | 30/45 | ○ | ★ | ★ | 太極拳の基本動作を練習します。ゆっくりとした動作で呼吸を整え、筋肉を活性化させます。 |
| nani Aloha | 45 | ○ | ★ | ★ | 下半身でリズムをとり、上半身で美しさを表現します。骨盤を動かすので、きれいなウエストラインができます。 |
| フラダンス | 45 | ○ | ★ | ★ | 若返り効果のあるハワイアンミュージックにあわせて楽しく踊ります。基本のステップを練習し曲を完成させます。 |
| リトモス | 45 | ○ | ★★ | ★★★ | アルゼンチン生まれのプレコリオプログラムです。ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサ、ジャズ、アラビアン、レグトンなどにより構成されています。 |
| ストレッチ & バレエエクササイズ | 45 | ○ | ★ | ★ | バレエの基礎から学び、優雅な音楽を聴きながら全身を使って踊ります。(出来る動きでOK)美しい身のこなしや姿勢を身に付けていきましょう。 |
| ZUMBA | 45 | ○ | ★★ | ★ | ラテン系の音楽を使ったダンスフィットネスエクササイズです。パーティーのような雰囲気を楽しみながら体を動かしましょう！ |
| ストリートダンス | 45 | ○ | ★ | ★★ | HIP HOPの簡単な動きを、幅広い楽曲で楽しく踊ります。ストリートダンスの世界にハマってみませんか？ |
| ダンスフィットネス | 45 | ○ | ★ | ★★ | フィットネスを取り入れたダンスクラスです。一度は聞いた事がある懐かしい曲や流行りの曲を、楽しく踊って汗をかくクラスです。 |

※強度の星が白抜き★のレッスンは、シューズなしで参加可能です。

カーディオ・筋力コンディショニング

| レッスン名 | 時間 | 定員 | 強度 | 難度 | 内容 |
|------------------------|----|----|----|----|---|
| ボディメイクEX | 30 | ○ | ★★ | ★ | 自重のトレーニングとバランスエクササイズでスリムなボディを目指します。 |
| マッスルキャンプ | 45 | ○ | ★★ | ★ | 初心者の方にも楽しんでいただける、しっかりトレーニングクラスです。 |
| 美パーツメイク 【女性限定プログラム】 | 45 | ○ | ★★ | ★ | 女性が気になる身体のパーツにフォーカスしてエクササイズを行います。メリハリのある美しい身体はもちろん、いつまでも若々しい身体を作りましょう。 |
| 燃えトレ | 30 | ○ | ★★ | ★ | HIT(High Intensity Interval Training)で、短時間で効率的にトレーニングを行い、一人では味わえない達成感を味わうことができるプログラムです。 |

ラディカルフィットネス -RADICAL FITNESS-

| レッスン名 | 時間 | 定員 | 強度 | 難度 | 内容 |
|----------|----|----|-----|-----|--|
| ファイドウ | 45 | ○ | ★★★ | ★★★ | キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツをベースに行う格闘技レッスン。パンチやキックにあわせて効果音がつくので動きを意識しやすく、ストレス解消に最適！ |
| ラディカルパワー | 45 | ○ | ★★ | ★★★ | 専用バーベルを使用した、トータル筋コンディショニングプログラムです。エアロビクス・ステップ台を使用した有酸素運動を交えながら脂肪燃焼を促進！ |
| ユーバウンド | 45 | ○ | ★★ | ★★★ | 直径1Mの1人用トランポリンを使用し、様々な動作を行います。「跳ぶ」より「押す」ことを意識して行うことにより、心肺機能を向上させ、脂肪燃焼を促進！ |
| メガダンス | 45 | ○ | ★ | ★★★ | 世界中のダンスを業めたワールドダンスプログラムです。ヒップホップ・ラテンディスコ・ジャズ・ストリップなど、あらゆるダンスをミックスして行います。 |
| オキシジェノ | 45 | ○ | ★ | ★ | ダイナミックストレッチ・ヨガ・バレエ・ピラティスの要素を取り入れ、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、ゆったりとした動きで行うモダンダンスプログラムです。 |
| X55 | 45 | ○ | ★★ | ★★★ | ステップ台、ウエイト等を利用し、脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します。様々なバリエーションで筋肉を刺激し、エクササイズ効果をより高めます。 |

ヨガ・ピラティス・調整系

| レッスン名 | 時間 | 定員 | 強度 | 難度 | 内容 |
|---------------|----|----|----|-----|---|
| タオルストレッチ&コア体操 | 45 | ○ | ★ | ★ | タオルを使って股関節まわりの筋肉をほぐし、簡単な体操・骨盤調整を行います。 |
| やさしいヨガ | 45 | ○ | ★ | ★ | やさしいポーズを中心に行うクラスです。はじめてヨガに挑戦する方におすすめです。 |
| リラックスヨガ | 45 | ○ | ★ | ★ | 基本的なヨガの動作をおこないながらリラックスしていくクラス。 |
| 骨盤ヨガ | 45 | ○ | ★ | ★ | ヨガのポーズで骨盤の歪みを調整するクラスです。 |
| ハタヨガ(中級) | 45 | ○ | ★ | ★ | 「静と動」の動きを取り入れたヨガ。基本的な動作でリラックスしていくクラス。 |
| ヨガ(上級) | 45 | ○ | ★★ | ★★★ | 呼吸法と引き締め効果の高い動きにより、体をデザインします。 |
| ピラティス | 45 | ○ | ★ | ★ | インナーマッスルと呼ばれる体の内側を意識したトレーニングです。 |
| 筋膜ボールケア | 45 | ○ | ★ | ★ | 専用のボールを使ってゆっくりと筋膜をほぐしていく入門のクラスです。 |
| カキラ | 45 | ○ | ★ | ★ | ろっ骨を中心とした関節を使うことにより身体の機能を高めるエクササイズです。 |

アクアエクササイズ

| レッスン名 | 時間 | 定員 | 強度 | 難度 | 内容 |
|----------------|----------|----|----|-----|---|
| (はじめて)ウォーキング | 10/15/30 | | ★ | ★ | 水中での簡単なウォーキング動作を行うクラスです。 |
| NASアクアウォーキング | 20 | | ★ | ★ | 足腰に負担をかけずにシェイプアップ効果が得られる、初心者の方におすすめのプログラム。肩こりや腰痛予防・改善にも効果的。 |
| ウォーク&ジョグ | 30 | | ★★ | ★ | ウォーキングとジョギングを効果的に組み合わせで行います。 |
| スプラッシュ！ジョグ | 25 | | ★ | ★★ | 音楽に合わせて楽しく歩く・走るなどのシンプルな全身運動を続けます。 |
| アクアウォーク&アクアピクス | 45 | | ★ | ★★ | ウォーキングとアクアピクスを一度に行うクラスです。 |
| アクアピクス | 30/45 | | ★ | ★★ | 音楽に合わせて水中で全身運動を行います。 |
| アクアダンス | 30 | | ★ | ★★ | 音楽に合わせて水中で全身運動を行います。(ダンス要素が含まれます。) |
| アクアサーキット | 30 | | ★★ | ★★★ | アクアピクスに筋トレの要素を加えたエクササイズクラス。 |

スイム&トレーニング

| レッスン名 | 時間 | 定員 | 強度 | 難度 | 内容 |
|-------------|-------|----|-----|-----|--|
| 4種目入門 | 20/30 | | ★ | ★ | 25mの完泳を目指すクラスです。 |
| 4種目矯正 | 20 | | ★ | ★ | 25M泳げる方がスキルアップを目指すクラスです。※25m以上泳げる方のご参加です。 |
| 水慣れ〜キック | 20 | | ★ | ★ | 漕ぎたり浮いたり水になれるところからバタ足を習得するクラスです。 |
| スキンドайビング | 30 | | ★ | ★ | マスク・シュノーケル・フィンを使って泳ぎます。 |
| フィンスイム | 30 | | ★★ | ★★★ | 4泳法を駆使し、フィンを使用して、長い距離を泳ぎます。 |
| (フリー)フィンコース | 30 | | | | フィンをつけて、自由に泳ぐコースとして1〜2コース開放致します。※用具のレンタルはございません。 |
| スイムトレーニング | 45 | | ★★★ | ★★★ | メニューにあわせて泳ぎ、自身の泳ぎに磨きをかけるクラスです。※コーチはいません。 |

4種目のレッスン種目一覧表

(運営リで種目が変わります)

※毎月5回目の泳法レッスンは下記の種目になります

・4種目入門クラスは【水慣れ】

・4種目矯正クラスは【スタート/ターン】

| | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 |
|---|-------|-------|-------|-------|
| 火 | バタフライ | 背泳ぎ | 平泳ぎ | クロール |
| 水 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | クロール | バタフライ |
| 木 | 平泳ぎ | クロール | バタフライ | 背泳ぎ |
| 金 | クロール | バタフライ | 背泳ぎ | 平泳ぎ |
| 日 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | クロール | バタフライ |

■入退場について

・レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。(緊急時を除く)

・スタジオレッスンはレッスン開始30分前から各スタジオ前にあるタブレットでチェックインができます。

・スタジオ入場はレッスン開始10分前からになります。

■レッスン変更・代行について

・レッスン変更や代行がある場合は、館内掲示やホームページでお知らせ致します。

・急な変更の際は、告知がされない場合もありますのであらかじめご了承ください。