

RADICAL

ラディカルフィットネス

アルゼンチンをはじめ世界各国で人気を集めている多彩なクラスが魅力のスタジオフィットネス。



FIGHT DO



UBOUND



POWER



OXIGENO



X55



MEGADANCE

RADICAL
FITNESS

CARDIO

カーディオ



AEROBICS



STEP

リズムカルに楽しく体を動かし、短時間で効率よく脂肪を燃焼。レベル別のクラス設定で初心者の方も安心。



HOT YOGA



HOT STRETCH

HOT PROGRAM

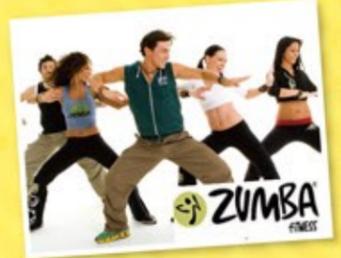
ホットプログラム

暖かい環境の中でカラダをほぐし整えます。汗をかくことで代謝アップ、体質改善も期待できます。たくさんの汗をかきますので、500ml以上のお水とバスタオルをご持参ください。

DANCE

ダンス

世界中の様々なダンスミュージックで楽しく体を動かします。シェイプアップはもちろんストレス解消にもおすすめです。



ZUMBA



BALLETONE



RITMOS

TRF EZ DO DANCERCIZE

イージー・ドゥ・ダンスサイズ

EZ DO DANCERCIZE



AQUABICS



AQUA WALKING

POOL

プール

水の抵抗を利用して楽しくシェイプアップ。泳法の習得や泳力向上なども目指せます。



SWIM



BALLET



SPORTS VOICE



BELLY DANCE

CULTURE

カルチャー

あこがれの習い事に気軽にTRY! 無理なく体を動かしたい方にもおすすめです。



Tai Chi Chuan

Yoga・Conditioning

ヨガ・コンディショニング



YOGA



PILATES

ココロとカラダのバランスを整え、美しさを引き出します。

スポーツクラブNAS新川崎 クラブレッスンインフォメーション

■ レッスン定員

定員制のあるレッスンは、レッスン開始 15 分前から受付を開始いたします。プール、スタジオ各カウンターで受付いたします。定員になり次第受付終了となります。予めご了承ください。

■ 祝日レッスンスケジュール

祝日は営業時間が 10:00~20:00 となるため、19:30 に終了するレッスンまで開催予定です。スケジュールは館内掲示やホームページ等でお知らせいたします。

■ レッスン変更・代行

レッスンの変更や代行がある場合は、随時館内掲示やホームページ等でお知らせいたします。急な変更の際は告知されない場合もありますので予めご了承ください。

■ レッスン内容・詳細

プログラムの詳細はホームページでご覧いただけます。

TEL.044-201-7581

詳しくはWEBで検索! NAS 新川崎

スポーツクラブNAS新川崎 クラブレッスン インフォメーション

スタジオ-STUDIO- TEL:044-201-7581

プール-AQUA & SWIM-

ホットプログラム

- 温度、湿度のあるスタジオで行う大人気プログラムです。
- 身体が温まるので関節可動域が広がり、運動効果が期待できます。
- たくさんの汗をかきますので、必ず500ml以上のお水とバスタオルをご持参ください。
- 途中で気分が悪くなったり、体調の優れない場合は、無理をせずご退室下さい。

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
アロマストレッチウォーム	30	70	★	★	暖かい環境でストレッチを行うことで体がほぐれやすくなり、アロマの香りをプラスすることでリラックス効果が期待できます。
ホットボディケア	30	70	★	★	暖かい環境で行うセルフマッサージとストレッチで、体をゆるめず。代謝アップ、デトックス効果も期待できます。
ホットヨガリラックス	45/60	70	★	★	暖かい環境でじっくりポーズを行うことで身体がほぐれます。たくさんの汗をかきことで代謝アップ、体質改善も期待できます。
ホットヨガ骨盤調整	30/60	70	★	★	暖かい環境でじっくりポーズを行います。特に骨盤周りを意識して動くことで女性らしい身体を手に入れましょう。
ホットヨガデトックス	45	70	★	★	温かい環境でじっくりポーズを行います。体幹をねじる動作、ダイナミックに動くことでたくさん汗をかきデトックス、内側からキレイになりましょう。
ホットヨガビューティーアップ	45	70	★	★	ゆったりとした深い呼吸に動きを乗せて、しなやかにポーズを重ねます。カラダのコリやゆがみを解消し、ボディラインを整えます。
ホットヨガNYスタイル	60	70	★★	★★	ボディメイク効果のあるポーズを組み合わせて動きます。心身ともに内側から美しくなれるプログラムです。
ホットヨガパワー	60	70	★★	★★	暖かい環境で運動量の多いポーズをとることで、運動効果が期待できます。また、集中力が高まり、内側からも強い身体を作ることができます。

ヨガ

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
リラックスヨガ	45	70	★	★	ゆっくりポーズを行うことで意識の目覚めを味わっていきます。
骨盤調整ヨガ	45	70	★	★	骨盤周りの筋肉を整える動きを多く行い、体のバランスを整えるプログラムです。
リフレッシュヨガ	45/60	70	★★	★★	運動量のあるポーズとリラックスポーズを組み合わせて、体をスッキリさせます。
パワーヨガ	60	70	★★	★★	立ちポーズを多く行い、集中力を高めると共にしなやかな体を目指します。

ピラティス・コンディショニング

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
ボディリセット	20	35	★	★	ストレッチボールを使って、腰や背中をほぐし体をスッキリさせます。
リセットコンディショニング	45	35	★	★	歪んだ骨格、アンバランスになった筋肉を整えるプログラムです。
骨盤シェイプ	45	70	★	★	ウェストラインのシェイプアップ、美脚・小尻を目指し、骨盤周りの筋肉を整えます。メリハリのあるくびれBODYをGET!
インスパイリングエクササイズ	50	50	★	★★	骨盤の歪みを整え、冷え症やO脚・むくみなどを改善します。メリハリのあるボディ作り。
ピラティス	45	70	★	★★	体幹の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくり動くことで、体のゆがみや姿勢を改善していきます。
ポルトブラ	45	70	★★	★★	流れるような動きを繰り返すことで体幹を鍛え、美しい姿勢とエレガントな身の内側を追求するエクササイズです。
コアトレーニング	45	35	★★	★★	中心軸を作り、運動パフォーマンス向上を目指すプログラムです。

エアロビクス・ステップ

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
やさしいエアロ	45	70	★	★	エアロビクスがはじめての方、基本動作を確認したい方のためのプログラムです。
ベーシックエアロ	45	70	★★	★	エアロビクスの基本動作を覚えて、楽しく体を動かします。
ダンスエアロ	30	70	★	★★	ダンスの要素を織り交ぜたエアロビクスで楽しくシェイプアップ!
シェイプエアロ	45	70	★★	★★	リズムカルに体を動かし、脂肪燃焼を促進します。筋コンディショニングで代謝もUP!
コンピネーションエアロ	45	70	★★	★★★	コンピネーションを楽しみながらしっかり体を動かすプログラムです。
レギュラーエアロ	45	70	★★★	★★★	エアロビクスの動きに慣れてきたらこのクラスに挑戦! 中上級向けクラスです。
ミドルSTEP	45	60	★★	★★★	ステップ台を使って様々なコンピネーションを楽しむ、頭も身体も使うクラスです。
レギュラーSTEP	50	60	★★★	★★★	より複雑なコンピネーションを楽しむ中上級向けクラス。

ラディカルフィットネス

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
RADICAL FIGHTDO	45/60	70	★	★★	ファイドウキックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに動きます。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスとなっています。
RADICAL POWER	45	60	★	★★	ラディカルパワーバーベルを使用し、全身の筋持久力を高めることで基礎代謝向上、筋力アップやシェイプアップなどの効果が期待できます。重さは、体力・筋力に合わせて設定可能なので、無理なく安心にエクササイズを行うことができます。
RADICAL FITNESS X55	45	60	★	★★	X55ステップ台と自重による負荷により、特にロウアーボディ(足腰)を中心に徹底的に追い込んでいきます。巧みな効果音と楽曲アレンジにより、クラスは大いに盛り上がり、高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。
RADICAL FITNESS MEGADANZ	45	70	★	★★	メガダンス ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなど世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全曲10で構成されるワールドダンスプログラムです。
RADICAL FITNESS UBOUND	45	60	★	★★	ユーバウンド 専用トランポリンの上で様々な動作を行うプログラムです。音楽とトランポリンの躍動で、テンポよくガンガン攻めていき、かつトランポリンを使うため強度のコントロールができ、初めての方でもすぐ動けるシンプルなプログラムです。
RADICAL FITNESS OXICENO	45	70	★	★	オキシジェン ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、おしりや理髪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、身体の運動性を養うとともに、心地よい変化をもたらします。

ダンスフィットネス

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
ZUMBA FITNESS	45/60	70	★	★★	世界中のさまざまな音楽を楽しみながら動く、シェイプアップ & ダンスプログラムです。ラテンの世界に身を任せてパーティー感覚で楽しめます。 ※はじめての方にはZUMBA GOLDがオススメです!
RUMBA	45	70	★	★★	アルゼンチン生まれのプレクオリプログラムです。各種のダンス(ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサ、ジャズ、アラビアン、レゲトン)などにより構成されています。
Balletone	45	70	★	★★	バレエ・ヨガ・ピラティス・コンディショニングの要素をバランスよく行うプログラムです。裸足で行うことで体幹を強化し、美しく強い体を作ります。
the Masala Bhanga workout	30	70	★	★★	マサラ=インド語でスパイスという意味、バングラ=北インド、パンジャブ地方の伝統的な民族舞踊、このバングラの動きに Bollywood の華やかさを加えてパワフルに動くプログラムです。

ダンス&カルチャー

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
太極拳	45	70	★	★	呼吸法と体操によって体内の気血の循環をよくする、中国古来のエクササイズです。
やさしいバレエ	45	70	★	★	ストレッチやバーレッスンをし、しなやかな体作りを行います。美しい姿勢ときれいな動作を手に入れることができるプログラムです。
やさしいベリーダンス	45	70	★	★	オリエンタルな音楽を使い、お腹周りを多く使う動きを行います。女性らしいウエストラインを手に入れましょう。
フラエクササイズ	45/60	70	★	★	心地よいハワイアンミュージックに合わせて、フラのステップを楽しみます。ハウスコートなしでもお気軽にご参加ください。
フラダンス	60	70	★	★	ゆったりとしたハワイアンミュージックのせてしなやかに踊ります。ゆったりと脚や腰周りの筋肉を使うことでシェイプアップ効果も期待できます。
歌うボイスエクササイズ	60	70	★	★	歌うこととお腹周りをし、いい声を引き締まった身体を手に入れ、健康になりましょう。
EZ DO DANCERCIZE	60	70	★★	★★	TRFのSAMが監修した挿付で、おなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラムです。

アクア

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
アクアウォーク	30	50	★	★	様々な水中での歩き方をご紹介します。誰でも気軽にチャレンジ!
アクアピクス	30	50	★★	★★	音楽に合わせて楽しく動くプログラムです。
アクアダンス	30/45	50	★★	★★	水の抵抗と音楽を楽しみながら、踊ります。
スブラッシュラン	20	50	★★	★	音楽に合わせてウォークやランで楽しくシェイプアップ!
スブラッシュヌードル	20	40	★★	★	アクアヌードルという浮棒を用い、アンバランスな姿勢での有酸素運動により、体幹を強化しながら脂肪を燃焼します。

スイム

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
はじめての水泳	30	15	★	★	水になれ、楽しく泳げるように浮き身や体の使い方を練習します。 ※はじめての方も安心、初心者対象です。
はじめてクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	20/30	15	★	★	きれいなフォームで泳げるようになるための練習方法を紹介します。 ※一人で伏し浮きが出来ることが対象です。
ステップアップクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	20/30	15	★	★★	4泳法をより速く、よりきれいに泳げるようになる為のクラスです。 ※25m以上泳げる方が対象です。
はじめてシュノーケル	30	15	★	★	泳げなくても大丈夫。シュノーケル3点セットを使って水面散歩を楽しみます。
インターバルトレーニング	30	15	★★	★★	25m以上泳げる方対象 初級:約600m、中級:約800m、上級約1000mの距離を休憩を挟みながら泳ぎます。
スタート&ターン	30	15	★	★★	スタートとターンが上手になるためのクラスです。
スイマーズトレーニング	45	15	★★	★★	泳法習得、泳力向上、タイムアップのための泳ぎごみをしましょう。

有料プログラム

- 少人数でスキルを身につける成果を出したい方にオススメのプログラムです。
- 記載されている料金は全て消費税別です。
- NAS会員外の方も受講できます。(料金はお問い合わせください。)

種目	時間	定員	料金	内容
成人スクール			※入会金5,000円/年登録料4,000円(NAS会員様は免除となります。) ※週1回/月4回のスクールです。 ※スクール体験 1,000円/1回(お一人様1回限り)	
ゴルフ	60	4	10,000円	個人のスキルに合わせて、ドライバー、アイアンそれぞれの打ち方指導を行います。 奇数月の最終回はシミュレーションで実際にラウンドしながらレッスンをを行います。
スイム(初級・中級・上級)	60	10	6,000円	個人のレベルに合わせて、無理なく丁寧な指導のレッスンをを行います。 初級:水慣れ・クロール/中級:4泳法25m完泳/上級:4泳法スキルアップ、個人メドレー完泳
トライアスロン	90	12	4,500円	ドリル練習、集団泳で、トライアスロンのスイムに必要な技術とノウハウを身に付けます。
NOC (NAS OPEN COLLEGE)				※1回から参加できます。チャレンジしたいと思った時がチャンスです。 ※前月21日より、受付を開始します。
種目	時間	定員	料金	内容
カラオケ必勝レッスン	60	8	4000円/月 1500円/1回	魅力的に歌うためのテクニックや表現方法を学び、気持ちよく歌います。
アクアダイエット	30	5	4000円/月 1500円/1回	ハイドロトンを使い、身体に負担をかけすぎずに効果的にシェイプアップを狙います。
プールプライベート	30	1	3000円/1回	プールでのマンツーマンレッスン。レベルに合わせた指導を行います。
体験ダイビング教室	120	2	1500円/1回	プールで憧れのダイビングを体験できます。 ※要事前予約 ※ライセンス取得コース(Cカード発行)別料金で開催可能(要相談)
グロヴィティヨガ	45	10	500円/1回	ボルスターを使用して、身体の力をゆるめて行うヨガプログラム。心身が深く癒されます。

お知らせ

【レッスン定員に関して】
定員制のあるレッスンは、レッスン開始15分前から受付を開始いたします。 プール、スタジオ各カウンターで受付いたします。定員になり次第受付終了となります。予めご了承ください。

【祝日レッスンスケジュールに関して】
祝日の営業時間は10:00~20:00となるため、19:30までに終了するレッスンまで開催する予定です。 スケジュールは館内掲示やホームページ等でお知らせいたします。

【レッスン変更・代行に関して】
レッスンの変更や代行がある場合は、随時館内掲示やホームページ等でお知らせいたします。 急な変更の際は告知されない場合もありますのであらかじめご了承下さい。