

# Sports club NAS SUNMARCHE Lesson Schedule

# 2018.1~3

	火 / Tuesday			水 / Wednesday			木 / Thursday			金 / Friday			土 / Saturday			日 / Sunday				
	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL		
10:30			10:15-11:00 アクアピクス			10:15-11:15 成人スクール (有料) STEP1:うめづ STEP2:おかだ STEP3:まつもと			10:15-11:15 成人スクール (有料) STEP1:うめづ STEP2:おかだ STEP3:まつもと						8:30-11:30 Kids School					
11:00	やさしいエアロ くりす	24式太極拳 さとう	11:10-11:40 アクアウォーキング てらむら	10:30-11:15 トータル コンディショニング いながわ	10:30-11:15 やさしい Pilates なかじま		10:30-11:15 Relax Yoga しの	10:30-11:15 やさしいエアロ カズ				10:30-11:30 Balletone みうら	10:30-11:15 フラダンス みやち		10:30-11:15 機能活性 ストレッチ いながわ			10:30-11:00 カラダスツクリ ストレッチ いそべ		
11:30	11:30-12:15 やさしい Pilates くりす	11:30-12:00 体験 太極拳 さとう		11:30-12:15 Beauty Yoga いながわ	11:30-12:15 やさしい エアロ なかじま	11:30-12:15 シェイプスイム まつもと	11:30-12:00 体験 STEP カズ (定40)	11:30-11:50 スリムディスク おかだ	11:30-12:00 親子有料スクール おかだ	11:40-12:25 ZUMBA スンパ みうら		11:25-12:10 Relax Yoga MIZUHO	11:30-12:00 アクアピクス うえの	11:25-12:25 成人スクール (有料) STEP1:おかだ STEP2:ごまむら STEP3:まつもと	11:30-12:30 Power Yoga 60 いながわ	11:30-12:30 オリジナルエアロ ～上級～ ヤン	11:30-12:00 成人スクール (有料) STEP1:おかだ STEP2:ごまむら STEP3:まつもと	11:10-11:30 ストレッチボール いそべ (定25)	11:15-12:00 やさしい STEP いそべ (定40)	
12:00		12:10-12:30 ストレッチボール 定25																	12:00-12:30 バラスホール & トレーニング うい	
12:30		12:25-12:30 NEW スイム&ワーク まつもと		12:25-12:55 ボディケア いそべ (定25)	12:25-12:55 体験 ボクシング なかじま	12:30-13:00 アクアピクス すすき	12:35-13:20 ボディケア いそべ (定25)	12:35-13:20 ボディケア いそべ (定25)	12:35-13:20 ボルトブラ みうら	12:35-13:20 RADICAL FIGHTDO ファイドウ うい (定20)		12:35-13:10 アクアウォーキング いわずき			12:30-19:10 Kids School				12:15-12:45 ボディケア いそべ (定25)	
13:00		13:00-13:45 フラダンス入門 みやち		13:05-14:05 おなか回ます 60 いそべ	13:10-14:00 48式太極拳 さとう	13:00-13:30 アクアピクス すすき	13:05-14:05 ボクシング エクササイズ KAORI	13:10-14:00 脂肪燃焼エアロ ～初級～ & ストレッチ 20 ヤン	13:25-13:55 シェイプスイム ごまむら	13:25-13:55 RADICAL FIGHTDO ファイドウ うい (定20)		13:30-14:30 カラダスツクリ ストレッチ DAIMON	13:30-14:15 やさしい エアロ くりす						13:00-15:50 バラエティレッスン ☆有料の場合もあり 内容・時間・担当など 別途明示 ※実施のない場合も ございます 予めご了承ください	
13:30	13:15-14:00 Relax Yoga いながわ		13:30-14:30 成人スクール (有料) STEP1:おかだ STEP2:まつもと STEP3:ごまむら			13:45-14:15 ポイント各泳法 おかだ	13:50-14:35 やさしいエアロ おかだ	13:55-14:40 やさしい STEP ふなはし (定24)	14:00-14:30 アクアピクス しずか	14:05-15:05 Relax Yoga 50 KEIKO		14:05-15:05 Street Dance DAIMON	13:30-14:30 成人スクール (有料) STEP1:うい STEP2:ごまむら STEP3:まつもと						14:10-14:30 ひきしめ上半身 14:35-14:55 ひきしめ下半身 15:00-15:20 おなかスツクリ	
14:00		14:15-15:00 BODY SHAPE Hi☆GUCCI		14:15-15:00 32式太極剣 さとう	14:15-15:00 やさしい エアロ ヤン	14:20-14:50 プライベートレッスン ¥3,000/1回 まつもと	14:45-15:30 歪み改善ストレッチ KAORI	15:00-16:00 Power Yoga 60 MIKI	14:45-15:30 歪み改善ストレッチ KAORI	15:00-16:00 Power Yoga 60 MIKI		15:15-16:05 脂肪燃焼エアロ ～中級～ えとり	15:15-16:00 成人スクール (有料) STEP1:うい STEP2:ごまむら STEP3:まつもと						14:30-15:15 RADICAL FIGHTDO ファイドウ うい	
15:00		15:10-16:10 Kids School		15:15-16:15 Relax Yoga 60 MIZUHO	15:15-16:00 やさしい STEP Hi☆GUCCI (定24)							15:15-16:05 脂肪燃焼エアロ ～中級～ えとり	15:15-16:00 Street Dance DAIMON						14:30-15:15 やさしい Pilates くりす	
15:30	15:15-16:00 カラダスツクリ ストレッチ Hi☆GUCCI	15:10-16:10 Street Dance SHIHO										15:15-16:05 脂肪燃焼エアロ ～中級～ えとり	15:15-16:00 Street Dance DAIMON						15:30-16:30 パーソナル YOGA (有料) KEIKO	
16:00												15:15-16:05 脂肪燃焼エアロ ～中級～ えとり	15:15-16:00 Street Dance DAIMON						15:30-16:15 RADICAL FIGHTDO ファイドウ うい (定20)	
16:30	16:15-17:00 やさしい エアロ Hi☆GUCCI	【ポイント各泳法】 火曜日 1月クロール 2月バタフライ 3月背泳ぎ 水曜日 1月平泳ぎ 2月クロール 3月バタフライ 【リラクゼーション】 木曜日 1月背泳ぎ 2月クロール 3月背泳ぎ										16:15-17:00 RADICAL EXERCISE オキシジェン MIKI	16:15-17:00 リズム で Dance いがみ						16:05-17:05 Beauty Yoga 60 MIZUHO	
17:00												16:15-17:00 RADICAL EXERCISE オキシジェン MIKI	16:15-17:00 リズム で Dance いがみ						16:10-16:40 リズムワーク にいの	
17:30												16:15-17:00 RADICAL EXERCISE オキシジェン MIKI	16:15-17:00 リズム で Dance いがみ						16:40-17:10 アクアピクス にいの	
18:00												16:15-17:00 RADICAL EXERCISE オキシジェン MIKI	16:15-17:00 リズム で Dance いがみ						17:20-17:50 パーソナル YOGA (有料) ¥3,500/1回 にいの	
18:30												16:15-17:00 RADICAL EXERCISE オキシジェン MIKI	16:15-17:00 リズム で Dance いがみ							
19:00												16:15-17:00 RADICAL EXERCISE オキシジェン MIKI	16:15-17:00 リズム で Dance いがみ							
19:30	19:15-20:00 RMX リトモス うえま		15:30-19:40 脂肪燃焼エアロ ～中級～ ヤン	19:15-20:05 脂肪燃焼エアロ ～中級～ ヤン	19:15-20:05 脂肪燃焼エアロ ～中級～ ヤン	19:15-20:00 やさしい エアロ MIKI	19:15-20:00 やさしい エアロ MIKI	19:15-20:00 脂肪燃焼エアロ ～中級～ えとり	19:15-20:00 RMX リトモス いがみ	19:15-20:00 フラダンス みやち		19:15-20:00 脂肪燃焼エアロ ～中級～ えとり	19:15-20:00 フラダンス みやち						17:00-18:00 パーソナル YOGA (有料) KEIKO	
20:00			19:50-20:20 ポイント各泳法 やまぐち	20:00-21:30 ポイント各泳法 やまぐち	20:00-21:30 ポイント各泳法 やまぐち	20:00-21:30 ポイント各泳法 やまぐち	20:00-21:30 ポイント各泳法 やまぐち	20:00-21:30 ポイント各泳法 やまぐち	20:00-21:30 ポイント各泳法 やまぐち	20:00-21:30 ポイント各泳法 やまぐち		20:00-21:30 ポイント各泳法 やまぐち	20:00-21:30 ポイント各泳法 やまぐち						17:25-18:15 ENJOY STEP 50 ～2nd～ たかい (定40)	
20:30	20:15-21:00 ENJOY STEP 45 ～1st～ ヤン (定40)	20:15-21:00 RADICAL EXERCISE オキシジェン MIKI	20:30-21:00 アクアピクス すすき	20:15-21:00 ボクシング エクササイズ たざわ	20:15-21:00 Balletone ハレト たわだ	20:15-21:00 トライアスロン スクール (有料)	20:30-21:20 Beauty Yoga 50 MIKI	20:10-21:00 Beauty Yoga 50 MIKI	20:15-21:05 アクアピクス しずか	20:15-21:05 Relax Yoga 50 たけな	20:15-21:00 RADICAL EXERCISE ユーバンド かなこ (定15)	20:00-21:00 成人スクール (有料) STEP1:うい STEP2:ごまむら STEP3:おさ	20:00-21:00 成人スクール (有料) STEP1:うい STEP2:ごまむら STEP3:おさ						18:30-19:30 MEGADANCE えとり	
21:00	21:15-22:00 ZUMBA スンパ MIKI	21:20-22:20 Street Dance DAIMON	21:00-21:30 リキッドラン すすき	21:15-22:00 Pilates たざわ	21:15-22:00 シンプルJOG エアロ たわだ		21:30-22:15 RADICAL EXERCISE メガダンス NAHO	21:30-22:00 RADICAL EXERCISE メガダンス やました (定20)	21:20-22:05 RADICAL FIGHTDO ファイドウ かなこ	21:20-22:05 RADICAL FIGHTDO ファイドウ かなこ		21:10-21:40 スイム&ワーク おさ	21:10-21:40 スイム&ワーク おさ						19:40-20:40 Street Dance いがみ	
21:30																				
22:00																				

＜営業日のご案内＞  
 火～金曜日 10:00～23:00  
 土曜日 9:00～22:00  
 日・祝 9:00～20:00  
 定休日: 月曜日  
 ※年末年始、施設メンテナンス及び  
 行事などにより休館となる場合があります。  
 ●プールのご利用は10:00～となります。  
 ●ジム・プールのご利用は開館30分前までとなります  
 スポーツクラブNASサンマルシェ  
 0568-92-1718

# Sports club NAS SUNMARCHE

# Lesson Schedule Information

## スタジオ -studio workout-

Aerobics エアロビクス	時間	レベル	内容	RADICAL FITNESS ラディカルフィットネス	時間	内容
やさしいエアロ	45	☆	初級者向けのエアロビクス	ファイドウ	45	格闘技の動きをベースに有酸素と無酸素を組み合わせたプログラム
やさしいラテンエアロ	45	☆	ラテンの動きが入ったエアロビクス	ラディカルパワー	30-45	バーベルや自重を使い音楽に合わせて筋力トレーニングを行います
ダンスエアロ	45-60	☆☆	ダンスの動きを取り入れたエアロビクス	メガダンス	45-60	世界のあらゆるダンスをミックスしたプログラム
脂肪燃焼エアロ~初中級・中級~	45-60	☆☆	脂肪燃焼を目的としたエアロビクス	オキシジェン	45	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れたプログラム
オリジナルエアロ~上級~	60	☆☆☆	脂肪燃焼を目的としたエアロビクス・少し走ります!	ユーバウンド	45	トランポリンを使うため、強度のコントロールができるシンプルなプログラム
シンプルJOGエアロ	45	☆☆	シンプルな動きで汗をかくクラス	エクストリーム55	45	ステップ台と自重の負荷で、特に下半身を中心に徹底的に追い込む全身シェイプアッププログラム
STEP ステップ	時間	レベル	内容	コンディショニング	時間	内容
やさしいSTEP	45	☆	初級者向けのSTEP	練功十八法	30	練功十八法の音楽に合わせてゆるやかにカラダを動かすクラス
ENJOYSTEP 45・50~1st~	45-50	☆☆	初中級者向けのSTEP	ホルトブラ	45-60	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ
ENJOYSTEP 50・60~2nd~	50-60	☆☆☆	中級者向けのSTEP	Balletone バレトン	45-60	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたミックスクラス
Dance ダンス	時間	内容		お腹凹ます	60	からだの動きを確認しながらおなかを凹ませましょう!
ZUMBA スンバ	45-60	ラテン系を中心とした「音楽」&「ダンス」、それにフィットネスを融合させたダンスエクササイズ		ひきしめ上半身	20	うでを中心に上半身を引き締めるショートプログラム
Red HIPHOP リトモス	45-60	HIPHOP、ラテン、サルサ、ジャズ、レゲトンなどで構成されたダンス系フィットネス		ひきしめ下半身	20	あしを中心に下半身を引き締めるショートプログラム
リズムでDance	45	ダンスを通して音楽を楽しむクラス		おなかスッキリ	20	おなかを中心に体幹を引き締めるショートプログラム
やさしいHIPHOP	60	リズムに合わせて楽しくカラダを動かすクラス		トータルコンディショニング	30-45	ストレッチにトレーニングを少し加えるクラス
HIPHOP JAZZ	45-60	JAZZのテイストとHIPHOPのステップを楽しむクラス		歪み改善ストレッチ	45	ストレッチを行いながら全身を整えるクラス
Street Dance	60	様々なダンスを楽しむクラス		機能活性ストレッチ	30-60	肩こり・腰痛予防・改善などを目的としたストレッチ
フラダンス	45-60	皆様ご存知ハワイで生まれた伝統的なダンス		カラダスッキリストレッチ	30-45	様々な部位をストレッチしてスッキリ気持ちの良いカラダへ
NEW! フラダンス入門	45	初めての方も安心。フラダンスの基礎から学べるクラス		ストレッチボール	20	ストレッチボールを使用して身体のストレッチを行うクラス
SHAPE UP シェイプアップ	時間	内容		NEW! バランスボール&トレーニング	30	バランスと筋力を鍛えるエクササイズ
BODY SHAPE	45	手軽に全身の引き締めを目的としたクラス		ホディケア	30	肩こり、腰痛予防・改善などのコンディショニングエクササイズ
バーベルSHAPE	30-50	負荷を調整できるので安全に効果を与えることができます		スリムディスク	20	不安定な円盤状のディスクを使用してコア(体幹)やバランストレーニングを行うクラス
ボクシングエクササイズ	30-50	脂肪燃焼を目的としたボクシングエクササイズ				
太極拳	時間	レベル	内容	各体験クラス		
初級太極拳	45	☆	初級者向けの太極拳	はじめて参加する方向向けのクラス(30分~45分)		
24式太極拳	45	☆☆	24式太極拳のクラス	パラエティクス ☆別途掲示		
32式太極剣	45	☆☆☆	剣を使用したクラス	週替わりでレッスン(有料レッスンの場合もあり)を開催します ※実施のない場合もございます。予めご了承ください。		
48式太極拳	50	☆☆☆	48式太極拳のクラス	有料プログラム	時間	会員料金
Yoga&Pilates ヨガ/ピラティス	時間	レベル	内容	サイズダウンスペシャル	60×8	44,000円
Relax Yoga	45-60	☆	ココロとカラダのリラクゼーションを目的としたヨガスタイル	パーソナルトレーナー	30-60	4,000円~
Beauty Yoga	45-60	☆☆	女性らしいしなやかなカラダを目指したヨガスタイル	パートナーストレッチ	20	2,000円
Power Yoga	45-60	☆☆☆	ココロとカラダを鍛えることを目的としたヨガスタイル	パーソナルYOGA	60	5,000円~
ルーシーダットン	30-45	☆	タイに古くから伝わる自力整体エクササイズ	パーソナルピラティス	45	4,000円~
やさしいPilates	45	☆	初級者向けのピラティス	プライベートレッスン(プール)	30	3,000円
Pilates	45-60	☆☆	身体のコア(中心)効果的なエクササイズ	アクアインフィニット(プール)	30	3,500円

## プール -aqua workout-

AQUA アクア	時間	内容
アクアビクス	30-45	音楽にあわせてカラダを動かす水中エクササイズ
アクアシェイプ	30	水の抵抗を利用して筋力を高める水中エクササイズ
リキッドラテン	30	音楽にあわせてカラダを動かすラテン系水中エクササイズ
アクアウォーキング	30	水の抵抗を利用した水中ウォーキングのクラス
リズムウォーク	30	音楽にあわせて水中ウォーキングのクラス
SWIM スイム	時間	内容
ポイント各泳法	30	各泳法でのレベルアップを目的としたクラス 25mを泳げる方のクラス
シェイプスイム	30-45	インターバルトレーニングなどもおこなうクラス
スイム&ウォーク	30-45	各泳法とウォーキングを交互におこなう有酸素運動
NEW! リラックススイム	30	泳げない方も安心! 全身を使ってゆっくり泳ぎます
お知らせ&お願い -information-		
<p>&lt;クラブレッスンについて&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ご自分の体力、レベルに合ったレッスンにご参加ください。</li> <li>●レッスン開始後の参加は他の方の迷惑となるだけでなく危険ですのでご注意ください。</li> <li>●体調不良など緊急時以外での途中退場はご遠慮ください。</li> <li>●スタジオでの場所取りなどはご遠慮ください。</li> <li>●プールレッスンについては参加人数によりコースを最大4コース使用する場合がございます。</li> <li>●定員のあるレッスンは30分前よりトレーニングジムまたはプールにて受付を行います。</li> <li>※受付はご自身でお願い致します。代金はご遠慮ください。</li> <li>●レッスン内容や定員などは変更となる場合があります。</li> </ul> <p>&lt;有料レッスンについて&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●プライベートレッスン、その他有料プログラムはフロントでのお申し込みとなります。</li> <li>●前月25日からお申し込みが可能です。(25日が定休日の場合は翌営業日となります)</li> <li>●レッスン表に記載の価格は全て消費税別です。</li> </ul>		
各体験クラス		
はじめて参加する方向向けのクラス(30分~45分)		
パラエティクス ☆別途掲示		
週替わりでレッスン(有料レッスンの場合もあり)を開催します ※実施のない場合もございます。予めご了承ください。		
会員料金		
内容		
ダイエットやシェイプアップを目的に、専門トレーナーとマンツーマンでトレーニングを行う全8回のパーソナルプログラム		
パフォーマンス向上、肩こり・腰痛の改善など、目的に合わせて専門トレーナーとマンツーマンのトレーニング		
ひとりでは伸ばしにくい筋肉や関節を専門トレーナーが気持ちよくストレッチします		
パワーヨガ、リストラティブヨガ、ヨガニードラ、骨盤ヨガ、タイヨガボディアークなど、希望に合わせてヨガプログラム		
正しい呼吸法と無理のない動きでバランスのとれた理想の姿勢を目指す個人レッスン		
フォームやスキルアップ、水中運動など、様々な目的や希望に合わせて行うマンツーマンレッスン		
2つのアクアキアを使用した筋肉調整、関節弛緩を目的としたプログラム		