

スポーツクラブNAS若葉台 クラブレッスン インフォメーション

スタジオ

ストレッチ・ヨガ・ピラティス・調整系

| レッスン名 | 時間 | 定員 | レベル | 内容 |
|-----------------------|-------|----|-----|--|
| ヨガ | 45/60 | | 🟢 | ヨガの呼吸法に合わせてエクササイズすることでリラックス効果が高まります。 |
| POWER YOGA | 45/60 | | 🟢 | 立ちポーズで体のバランスを整え、運動量の多いヨガを楽しむクラスです。 |
| ブリーナ ヨガ | 45 | | 🟢 | 深い呼吸に重点を置くことにより、より多くの気を体内に取り入れます。簡単なポーズを加えることで細胞を活性化させることができます。 |
| 骨盤調整 | 45 | | 🟢 | ストレッチマットを使って、骨盤のゆがみをゆっくり調整していきます。 |
| ピラティス | 45 | | 🟢 | 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、ゆがみや姿勢を整えるクラスです。 |
| 筋膜ケア | 45 | 20 | 🟢 | 専用の器具を使用して、簡単にセルフマッサージが行えます。 |
| ストレッチボール ボール&ストレッチ | 20/30 | 30 | 🟢 | ストレッチボールの上で、体幹周辺をほぐすことで、リラックスできるクラスです。 |
| 骨盤リセット | 45 | | 🟢 | 自分で行うストレッチです。体の固いや、腰痛・肩こりをお持ちの方もストレッチで血流を流します。 |
| ビューティーストレッチ | 45 | | 🟢 | 二の腕、お尻、お腹！気になるパーツを引き締めながら、同時にしなやかで柔らかい体を作ります。 |
| ポルスターヨガ (有料) | 70 | 3 | 🟢 | 肩こり、腰痛、機能改善などを解消されたい方にオススメです。 ※ボディケアルームの隣の部屋にて行います。 ※有料プログラム 1,000円/1回 お申込みは、フロントまで。 |

ダンス・カルチャー

| レッスン名 | 時間 | 定員 | レベル | 内容 |
|------------|----|----|-----|--|
| ソフトなJAZZ | 50 | | 🟢 | ジャズダンスの動きを取り入れ、姿勢改善や女性らしいスタイルづくりを目指すクラスです。 |
| ソフトなHIPHOP | 50 | | 🟢 | ダンス初心者の方やリズム感に自信がない方でも、ヒップホップダンスを身につけることができます。 |
| 太極拳 | 60 | | 🟢 | 緩やかな円の動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めます。 |
| フラダンス | 60 | | 🟢 | 伝統あるハワイアンなフラダンスを楽しむクラスです。初めての方にもご参加いただけます。 |
| シアターダンス | 45 | | 🟢 | ステージダンスの振り付けを通して身体の使い方や振り付けの魅せ方を身につけることができます。楽しく踊りながら自分磨きをしてみませんか。 |

エアロビクス・ステップ

| レッスン名 | 時間 | 定員 | レベル | 内容 |
|---------------------------|----|----|-----|--|
| 素直なからだ ソフトエアロ | 60 | | 🟢 | ゆっくりなテンポで音楽を楽しみながらミニボールを使ってエクササイズします。体を大きく動かすことで効率よく脂肪燃焼しましょう。 |
| ラテンエアロ | 60 | | 🟢 | エアロビクスのステップから徐々にラテンダンスのステップに変換します。 |
| エアロビクス | 45 | | 🟢 | リズムカルな音楽に合わせた全身運動で、脂肪を燃焼させます。 |
| ベーシック STEP | 45 | | 🟢 | 「ステップ台」を使った昇降エクササイズです。下半身のエクササイズに効果的です。 |
| 若返り美ボディ ストレッチ！ (有料) | 60 | 10 | 🟢 | バランスエクササイズとストレッチが体験できます。転倒防止にも効果的です。 ※有料プログラム 1,500円/1回 お申込みは、フロントまで。 |

トレーニング

| レッスン名 | 時間 | 定員 | レベル | 内容 |
|------------------|----|----|-----|--|
| お腹シェイプ | 20 | | 🟢 | お腹周りの筋肉を中心に、みんなで一緒にトレーニングしていきます。 |
| ボールコアEX | 45 | 30 | 🟢 | 「バランスボール」の効果で骨盤周り、体幹部の筋肉を鍛え、バランス感覚を養いながら体の機能性を高めます。 |
| CORE8バンド | 30 | | 🟢 | バンドの強度を使った筋力トレーニングです。体幹部のトレーニングをすることでお腹まわりを引き締めます。 |
| booty barre | 60 | | 🟢 | ピラティス、ヨガ、ダンス、バレエの要素を取り入れたエクササイズです。下半身の動きが多いので、下半身の引き締め効果が期待できます。 |
| 楽サーキット トレーニング | 45 | | 🟢 | 筋力トレーニングと有酸素運動が短時間で実現できます。脂肪燃焼効果の高いトレーニングです。 |
| バレトン | 60 | | 🟢 | NY初のエクササイズ。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、裸足で行うボディメイクエクササイズです。 |

ダンスフィットネス

| レッスン名 | 時間 | 定員 | レベル | 内容 |
|-----------------------------|----|--------------------|-----|--|
| ZUMBA ズンバ | 60 | | 🟢 | 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&ダンスです。メレンゲ、サルサ、レゲトン、クンビア、ベリーダンス、サンバ、など、ダンスの世界に身を任せて、ハイテンション！！パーティー感覚で楽しめます。 |
| ZUMBA ズンバ GOLD | 45 | | 🟢 | ズンバの初心者向けダンスプログラムです。 |
| RHYTHM リトモス | 60 | | 🟢 | アルゼンチン生まれのプレコリオプログラムです。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。 |
| CORE 8 FITNESS コア8フィットネス | 60 | バンド ない方 は20名 | 🟢 | 様々な競技ダンスのスタイルが取り入れられている有酸素運動と、CORE8バンドを使った筋トレ要素が組み合わさっているので、楽しみながら本格的なフィットネスが楽しめます。 |

ラディカルフィットネスシリーズ

| レッスン名 | 時間 | 定員 | レベル | 内容 |
|--------------------------------------|----------|----|-----|--|
| RADICAL FIGHTBOO ファイドウ | 45/60 | | 🟢 | 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、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、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 ラディカルパワー | 45 | | 🟢 | トータル筋コンディショニングプログラム。全身の筋持久力を高めることで基礎代謝向上などが見込まれ、筋力アップやシェイプアップなどに抜群の効果が期待できます。 |
| RADICAL XSS X55 (セカンド・ステップ) | 45 | | 🟢 | ステップ台などを使って、全身のシェイプアップを図るプログラム。リズムカルでパワフルな音楽に合わせて、下半身を中心に運動負荷をかけながら、効率よく全身を鍛え上げていきます。 |
| RADICAL MEGADANCE メガダンス | 45 | | 🟢 | 振付を覚えながら楽しむ、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曲で構成されるワールドダンスプログラムです。 |
| RADICAL OXIGENO オキシジェノ | 45 | | 🟢 | 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たプログラムです。ねじりや回旋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、身体の運動能力を養うとともに、心地よい変化をもたらします。 |
| RADICAL UADINO ユーバウンド | 45/60 | 30 | 🟢 | 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跳動で、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もできます。初めての方でもすぐに動けるシンプルなプログラムです。 |
| RADICAL TORPIDE トップライド | 30/45/60 | 15 | 🟢 | 心肺機能向上を目的としたインドアサイクルプログラムです。その内容は、スピードを競う「レース」、山登りの「クライム」、それを統合した「フル」の3種類から構成され、常に参加者をワクワクさせる演出を行います。 |
| RADICAL KIMAX キーマックス(有料) | 60 | 16 | 🟢 | キーマックスは、ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を倒立式のサンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラムです。 ※有料プログラム 500円/1回 お申込みは、フロントまで。 |
| RADICAL FACTOR ファクター F(有料) | 60 | 5 | 🟢 | 身体の機能性向上を目的としたグループでおこなうファンクショナルトレーニングです。音楽に乗せて、楽しみながらサーキット形式で全身をくまなく使い身体機能、動作の向上を狙います。 ※有料プログラム 500円/1回 お申込みは、フロントまで。 |

ランニング

| レッスン名 | 時間 | 定員 | レベル | 内容 |
|----------|----|----|-----|---|
| ナイトラン | 90 | | 🟢 | 若葉台の夜の街を楽しく走ります。仲間と走ることで頑張れます。 |
| モーニングラン | 90 | | 🟢 | お話ししながら走れる程度で前半5km後半5km走ります。朝の景色を楽しみながら走りましょう。※夏季のモーニングランは中止しております。 |
| トレーニングラン | 55 | | 🟢 | さらに走りパワーアップしたいというランナー集まれ！坂道ダッシュ練習や心肺機能を追い込むキツめのレッスンです。 |

プレミアムスクール

プレミアムスクールとは・・・？

- ①少人数でしっかり学べる！(少人数で一人ひとり徹底サポート！定員15名)
- ②実力がつくスクール制(75分と充実した時間での定期的なスクールで段階を追って着実に学べます！)

NASクラブメンバー受講料・・・3,300円/月
一般受講料・・・6,300円/月

スタジオスクール

| レッスン | 時間 | 定員 | 内容 |
|------------|----|----|---|
| アウエイクニングヨガ | 75 | 15 | 「瞑想」をすることで、朝のすがすがしい一日がはじまります。体の中からキレイにするプログラムです。 |
| ビューティーヨガ | 75 | 15 | 治癒力や生命力を高めるのに効果的な「ハタヨガ」をベースにしたプログラムです。 |
| ジャンベドラム | 75 | 15 | アフリカの伝統楽器「ジャンベ」を使って音楽とフィットネスを楽しみます。※ジャンベレンタル代2,000円/月(別途必要) |
| ベリーダンス | 75 | 15 | 腰の腹部をくねらせたり、振動させるダンスプログラムです。ウエストのシェイプに有効です。 |
| バレエ | 75 | 15 | バレエの基本動作から正しい体の使い方を習得します。スタイルアップにオススメです。 |
| フラ | 75 | 15 | フラダンスの基本動作をしっかりと習得し、体幹などのトレーニングに最適です。 |
| ジャズ | 75 | 15 | ベーシックなものからファンキーなものまで幅広いステップを楽しみダンスクラスです。 |
| 太極拳(剣) | 75 | 15 | 中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法で、「剣」を使用する太極拳です。 |

お知らせ

【レッスンご参加にあたって】

- ・レッスンへの途中入退場はご遠慮ください。
- ・スタジオへ入る前に並ばれる方は、他の利用者にご配慮してお並びください。

【定員のあるレッスンに関して】

- ・定員制のレッスンはレッスン時間15分前になりましたら、ゴルフ横かカウンターにて受付をします。
- ・定員になり次第締め切らせていただきます。(人数はレッスンにより異なります)
- ・予約はご自身の分のみとさせていただきます。代理予約代筆はご遠慮ください。

【祝日レッスンスケジュールに関して】

- ・祝日はレッスンスケジュールが変更になります。
- ・レッスン内容・時間に関しては、館内およびホームページ等でお知らせいたします。

【レッスン内容・担当者変更に関して】

- ・レッスン内容の変更、担当者の変更がある場合は、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。

【料金表示に関して】

- ・レッスンプログラム内記載の料金表示は、全て消費税別表示となっております。

042-350-5400

URL: <http://www.nasclub.co.jp/wakabadai/index.html>