



# スポーツクラブNAS平塚 クラブレッスンスケジュール2025年1月



	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階	5階	4階	5階	2階	
10:30																									
11:00	10:30-11:15 骨盤調整 ヨガ 大川	10:30-11:15 ベーシック エアロ さつき		10:30-10:50 NASアクア ウォーキング	10:30-11:15 リラククス ヨガ 古川	10:30-11:15 リラククス ヨガ 古川	10:30-11:30 アクア リメイクボディ 2コース使用	10:30-11:15 やさしい エアロ 周田 洋子	10:30-11:15 ウェーブ ストレッチ 内田				10:30-11:15 ZUMBA 藤本 美保	10:30-11:15 NAS動 ストレッチ 内田	10:15-11:15 プライベート ヨガ 黒澤 和美	10:30-11:30 成人スイム スクール (中級) 2コース使用	10:30-11:15 ヨガ 川越				10:30-11:15 ベーシック エアロ 川越	10:45-11:15 UBOUND 藤島	10:30-11:15 エアリアル ヨガ① 内田	親子ベビー スクール (スイム) 2コース使用	
11:30				11:00-11:20 スプラッシュ! ファンダンス																					
12:00	11:30-12:15 ZUMBA MIKA	11:30-12:15 ピラティス さつき		11:30-11:50 スプラッシュ! ファンダンス	11:30-12:15 ZUMBA 古川	11:45-12:15 ボディリセット	11:25-12:25 フラダンス シヨコ	11:30-12:15 ヨガ さつき	11:30-12:15 LES Mills DANCE 加藤				11:30-12:15 シェイプエアロ 藤本 美保	11:30-12:15 ヨガ 黒澤 和美		11:15-12:15 最大 3コース使用	11:30-12:15 ZUMBA 児玉 明子	11:30-ボール	11:45-おなか	12:00-ストレッチ	11:30-12:15 最大 3コース使用	11:30-12:15 卓球 フリー開放	11:30-12:15 身体整うヨガ 上村	11:30-12:15 エアリアル ヨガ② 内田	11:35-12:05 プライベート レッスン 原田
12:30	定員28名	定員15名		12:00-12:20 リラククススイム																					
13:00	12:30-13:15 卓球 フリー開放	12:30-13:15 筋膜ケア 内田		12:30-13:30 成人スイム スクール (中級) 最大 3コース使用	12:30-13:15 美パーツ メイク ※女性専用 内田	12:30-13:15 ボディ コンパクト 杉山		12:30-13:15 卓球 フリー開放	12:30-13:15 ボディ バランス 内田				12:30-13:15 HIPHOP 鈴木	12:30-13:15 Core Power Yoga CPY® 黒澤 和美		12:15-13:15 最大 3コース使用	12:30-13:15 リンパ ストレッチ 安部				12:30-13:15 バドミントン フリー開放	12:30-13:15 DISCO WORLD 上村	12:30-13:15 エアリアル ヨガ③ 内田	12:10-12:40 プライベート レッスン 原田	
13:30																									
14:00	13:30-14:15 ボディ コンパクト 柏木	13:30-ボール		13:35-14:35 成人スイム スクール (中上級) 最大 2コース使用	13:30-14:15 ジュガ 山本 晃子	13:30-14:15 LES Mills DANCE VR	13:15-14:15 バレエ Aki	13:30-14:15 美骨盤ヨガ 山田 潤子	13:30-14:15 ボディ コンパクト 加藤				13:30-14:15 バドミントン フリー開放	13:30-14:15 ボディ コンパクト 加藤		13:30-14:30 アクア リメイクボディ 2コース使用	13:30-14:15 姿勢改善 ピラティス 安部	13:30-14:15 ベリーダンス MIDORI			13:30-14:15 ZUMBA TENCO	13:30-14:00 筋膜ケア 生沼		13:20-13:50 プライベート レッスン 原田	
14:30																									
15:00	14:30-15:15 フラダンス 吉永	14:30-15:15 ボディ アタック 鐘江			14:30-15:15 バレエ エクササイズ Aki	14:30-15:15 ウェーブ ストレッチ 内田		14:30-15:20 成人スイム スクール (中級) 2コース使用	14:30-15:20 ZUMBA MAYU				14:30-15:00 ボディパンプ 倉田	14:30-15:15 美骨盤ヨガ 志波		14:20-15:20 成人スイム スクール (中級) 2コース使用	14:30-15:15 ボディパンプ 藤島	14:30-15:15 気功太極拳 MIDORI			14:30-15:15 ボディ アタック 尾崎	14:30-15:15 ボディコンパクト VR	14:30-15:15 エアリアル ヨガ④ 内田	14:30-14:50 スプラッシュ! ファンダンス	
15:30																									
16:00		15:30-16:15 ベリーダンス yoko		キッズ スクール 15:30-16:30 最大 2コース使用			15:30-16:15 バレエ バリエーション Aki	キッズ スクール 15:30-16:30 最大 2コース使用					15:35-16:05 ボディコンパクト VR		キッズ スクール 15:30-16:30 最大 2コース使用	キッズ スクール 15:30-16:30 最大 2コース使用	キッズ スクール 15:30-16:30 最大 2コース使用	15:30-16:15 ボディ コンパクト 加藤	15:30-16:15 ストレッチ 丸山		15:30-16:15 ボディパンプ 尾崎	15:30-16:15 ボディバランス VR		16:00-18:00 自由プール 最大 3コース使用	
16:30																									
17:00	アリーナ レンタル	16:30-17:15 ボディバランス VR		16:30-17:30 最大 2コース使用			16:30-17:15 ボディコンパクト VR	16:30-17:30 最大 2コース使用						キッズ スクール (英語で サッカー)	キッズ スクール (HIPHOP)	キッズ スクール (フットサル)	キッズ スクール (アクロ バット)	キッズ スクール (フットサル)	キッズ スクール (アクロ バット)	キッズ スクール (HIPHOP)		16:30-17:15 バスケット ボール フリー開放	16:30-17:00 LES Mills CORE VR	16:30-17:15 ボディ コンパクト 藤島	
17:30																									
18:00																									
18:30																									
19:00																									
19:30																									
20:00																									
20:30																									
21:00																									
21:30																									
22:00																									
22:30																									

6日・20日  
→筋膜ケア※定員15名  
27日  
→ウェーブリングストレッチ

基本姿勢や  
基本ステップを  
一から学べる  
レッスンです。  
初心者大歓迎!!  
料金:1,250円/回  
⇒体験1回0円!!

豊かな音楽に  
合わせて身体を  
のびのびと動かし  
踊ります。  
料金:1,250円/回

~\*エアリアルヨガ\*~  
①~④から【1枠】お選びください。  
多くの皆さまに受講していただく為  
1月から【おひとり月2回】までと  
させていただきます。

### スタジオ・プールを使用したプログラムについて

- 有料レッスンについて：有料レッスンにご参加の方はチケットが必要です。予約サイトよりご購入ください。
- 定員数について  
アリーナ：70名 スタジオA：50名 スタジオB：15名  
アクアピクス：60名 その他アクア：45名 スイム：24名  
※一部レッスンを除く ※レッスンのご参加にはWEBでのご予約が必要です。
- タオルについて：ジムエリアのタオルを1枚お持ちください。備品の使用後は消毒液を使用し消毒ください。

### 球技プログラムについて

- スタッフが常駐せず、フリー開放となります。
- 定員数について  
卓球：28名 バドミントン：36名 ミニサッカー：35名 バスケットボール：35名 バレーボール：36名

※記載価格は全て消費税込みです。

# スポーツクラブNAS平塚

## スタジオ -ARENA & STUDIO-

シューズなしでご参加いただけるプログラム				
ショートレッスン (どなたでもお気軽にご参加いただけます)				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
ストレッチ	15	★	★	ゆったりと筋肉を伸ばします。準備体操、整理体操におススメです。
おなか	15	★	★	楽しく腹筋運動を行い、効果的にお腹を鍛えるクラスです。
ボール	15	★	★	ボールの上で、背中まわりをほくすことで、リラックスできるクラスです。

ストレッチ・ヨガ				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
香りストレッチ	30/45	★	★	いい香りの中で心身ともにリラックスしながら、ゆっくり筋肉を伸ばしていくクラスです。
リンバストレッチ	45	★	★	リンバの流れを促す動きで内側からキレイな身体へと導きます。筋肉をまんべんなくほくすしていくため、凝りにお悩みの方にもおすすめのクラスです。
NAS動ストレッチ	45	★	★	身体と心の緊張を手放しスムーズに動ける身体づくりを目指す動的ストレッチ×ヨガの要素が入ったNASオリジナルのプログラムです。
ヨガ	45	★	★	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、座るポーズ、覆るポーズを中心に基本的なヨガの動きをゆっくり楽しむクラスです。
美骨盤ヨガ	45	★	★	骨盤周りを整えるポーズを取り入れ、心身の調整を楽しむクラスです。
パワーフローヨガ	45	★★	★★	立ちポーズを中心に体のバランスを整えていく運動量の多いヨガを楽しむクラスです。
ウェーブストレッチ	45	★	★	ウェーブリングを使い「伸ばす」「ほくす」「引き締める」動きを取り入れ体を整えていくクラスです。
Core Power Yoga CPY®	45	★★	★★	身体機能の改善を目的とした38ポーズから構成されたヨガです。
ジュガ	45	★★	★★	ヨガと武道の要素が含まれており、伸筋を鍛え柔軟性を高めることでしなやかな身体を目指すクラスです。
身体整うヨガ	45	★	★	身体の凝りや、バランスを整え、心身ともにリラックスしていくクラスです。
エアリアルヨガ	45	★★	★★	ハンモック・布を使い、関節や背骨にかかる身体への負担を軽くし無理なくストレッチ、体幹が鍛えられるクラスです。※布で肌がかすれる場合があります。露出の少ない服装を推奨します。

ピラティス・調整系				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
ボディリセット	30	★	★	ボールを使って、体をほくしたり、体幹部を意識して動くことで、歪みや姿勢を整えるクラスです。
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、歪みや姿勢を整えるクラスです。
美パーツメイク	30/45	★	★	気になるパーツを意識しながら動き、メリハリBODYを作る、女性限定プログラムです。
ボディバランス	45	★★	★★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動です。クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリします。

ダンス&カルチャー				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
太極拳	45	★	★	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。
フラダンス	45	★	1.2:30 -	ゆったりと心地よいハワイアンミュージックにのせてしなやかに踊ります。脚や膝周りの筋肉を使うので、シェイプアップ効果も期待できます。
フィットネスフラ	45	★	★	フラダンスのステップをじっくり練習したい方におススメ！基本から踊りを楽しむクラスです。
ベリーダンス	45	★	★	エキゾチックな音楽にのせてお腹まわりをたくさん動かします。ウエストのくびれづくりに効果的です。
バレエエクササイズ	45	★	★	ストレッチと筋力トレーニングを行い、バレエの動作で身体の内側を鍛え、芯の強いしなやかな筋肉・身体にしていきます。

【レッスンご参加にあたって】				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスンへの途中入退場はご遠慮ください。</li> <li>・裸足で行うスタジオプログラムのみにご参加の方も、館内移動用の室内履きをご用意ください。</li> <li>・裸足、外履きでの館内移動はご遠慮ください。</li> </ul>				
【レッスンの定員に関して】				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>				

シューズをはいてご参加いただくプログラム				
ダンスフィットネス				
レッスン	時間	強度	難度	内容
DISCO WORLD	45	★	★★	ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、70〜80年代の曲に合わせて楽しく踊ります。
HIPHOP	45	★★	★★	音楽と振付を楽しみながら、リズムに合わせてかっこよく踊ります。
ZUMBA	45	★★	★★	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。メレンゲ、サルサ、レグトン、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。
LES MILLS DANCE	45	★★★	★★	先進的なグローバルサウンドに合わせた革新的なダンスワークアウトです。

エアロピクス・ステップ				
レッスン	時間	強度	難度	内容
やさしいエアロ	45	★	★	エアロピクスがはじめての方におススメ。基本の動きを繰り返し行うクラスです。
ベーシックエアロ	45	★	★★	体を楽しく動かしたい方におススメ。歩く動作を整にして、手足をリズムカルに動かすクラスです。
シェイプエアロ	45	★★	★★	効果的に脂肪燃焼、シェイプアップを目指すクラスです。

トレーニング・格闘技系				
レッスン	時間	強度	難度	内容
ボディコンバット	45	★★★	★★	ダイナミックに動いてストレス発散。様々な格闘技のアクションを取り入れたレスミルズプログラムです。
ボディアタック	45	★★★	★★	ランニング、ランジ、ジャンプ、プッシュアップ、スクワットなどのエクササイズを組み合わせたワークアウトです。心肺機能や敏捷性の向上などの効果があります。
ボディバンプ	30/45	★★★	★★	バーベルやプレート、自重をつかって、エネルギーがつかう効果的にトレーニングを行う、レスミルズプログラムです。
LES MILLS CORE	30	★★★	★★	強い体を作るために欠かせない体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウトです。短時間で効果を出します。
UBOUND	30	★★★	★★	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない) トレーニングプログラムです。
RADICAL POWER	30	★★★	★★	バーベルやプレートをつかってエネルギーがつかう効果的にトレーニングを行うプログラムです。音楽に合わせて楽しくバランスの良い体をつくっていきます。

レスミルズバーチャルクラス				
※世界トップクラスのインストラクターが行うレッスンの映像を見ながら行うプログラム。途中入退場が可能です。				
レッスン	時間	強度	難度	内容
ボディコンバット	30/45	★★	★★	レスミルズの展開するBODYCOMBAT、BODYBALANCE、SH'BAM、LES MILLS SCOREをスクリーンで体験できるバーチャルクラス。プログラムと音楽とインストラクターとの融合はまるでライブのような充実感です。 WEB予約は不要です。
ボディバランス	30/45	★★	★★	
SH'BAM	30/45	★★	★★	
LES MILLS CORE	30	★★	★★	

【プールレッスンの利用コース数に関して】				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・プールレッスンはレッスン、人数に応じて複数のコースを利用させていただきます。</li> </ul>				
【祝日レッスンスケジュールに関して】				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・祝日はレッスンスケジュールが変更になります。</li> <li>・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。</li> </ul>				
【レッスン内容・担当者変更に関して】				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン内容の変更、担当者の変更がある場合は、ホームページ・予約システムメール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。</li> </ul>				

## プール -AQUA & SWIM-

泳法レッスン				
レッスン	時間	強度	難度	内容
はじめよう水泳	20	★	★	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、初心者が対象です。
リラックススイム	20	★	★	クロールをモチーフに“らく”に泳ぎながら正しい身体の使い方を知り姿勢改善を目指します。
クロール	20	★	★★	きれいなフォームでクロールを泳げるようになるための練習方法を紹介します。 ※ひとりで伏し浮きができる方が対象です。
背泳ぎ	20	★	★★	きれいなフォームで背泳ぎを泳げるようになるための練習方法を紹介します。 ※ひとりで背浮きができる方が対象です。
平泳ぎ	20	★	★★	きれいなフォームで平泳ぎを泳げるようになるための練習方法を紹介します。 ※ひとりで伏し浮きができる方が対象です。

アクアレクソン				
レッスン	時間	強度	難度	内容
NASアクアウォーキング	20	★	★	初めての方も安心、目的に合った基本的な歩き方中心の入門クラスです。
スプラッシュ! ジョグ	20	★	★	様々な水中ウォーキングやジョギングで楽しくシェイプアップを目指します。
スプラッシュ! ヌードル	20	★	★	ヌードルという浮き棒を使用し、楽しくお腹まわりのシェイプアップを目指します。
スプラッシュ! ファンダンス	20	★	★	音楽のリズムに合わせて、20分間シンプルなダンスの振り付けを楽しみながらシェイプアップを目指します。
アクアピクス	30	★	★	音楽のリズムに合わせて、30分間シンプルなダンスの振り付けを楽しみながらシェイプアップを目指します。

アリーナ				
レッスン	時間	内容		
ゲームスポーツ	45	広々とした空間でバドミントン・卓球・バスケ・ミニサッカー・バレーボールを楽しめます。 ※経験者問わず、集まった方が楽しめるように、NASルールで行います。 ※お客様同士の接触を避けるためシングルス・ダブルスを混ぜて行います。 ※種目により開催形式が異なります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。		

有料レッスンクラス				
レッスン	時間	料金・内容		
フラ	60	会員料金：1,250円 ※最少催行人数5名		
バレエ	60	会員料金：1,250円 ※最少催行人数4名		
プライベートヨガ	60	初回会員料金：5,500円 2回目以降会員料金：8,800円		
成人スイム	60	NAS会員併用料金：7,150円 成人スイムのみ料金：9,350円		
アクアリメイクボディ	60	NAS会員併用料金：4,400円 アクアリメイクボディのみ料金：9,350円		
スイムプライベート	30	会員料金：4,400円 会員外料金5,500円		

# スポーツクラブNAS平塚

TEL.0463-73-6079

<https://www.nas-club.co.jp/hiratsuka/index.html>