

スタジオ -STUDIO WORKOUT-

| カーディオ & 脂肪燃焼 -CARDIO & FATBURN- | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|------|---|
| レッスン名 | 強度 | 難度 | シューズ | 内容 |
| はじめてエアロ | ★ | ★ | ○ | 初めての方におすすめ！参加しやすい30分のショートレッスンです。 |
| やさしいエアロ | ★ | ★ | ○ | エアロビクスの基本動作を覚えて楽しく体を動かしましょう。 |
| ベーシックエアロ | ★★ | ★ | ○ | シンプルなエアロビクスの動きに走る・弾み動きを入れて楽しく汗をかくいきましょう。 |
| オリジナルエアロ | ★★ | ★★★ | ○ | エアロビクスの動きに慣れてきたらこのクラスに挑戦。 |
| やさしいステップ | ★ | ★ | ○ | 踏み台昇降を行う事によってシェイプアップ、筋力アップ、足腰を支えるやさしいステップのクラスです。初めての方にも安心してご参加いただける内容となっております。 |
| ベーシックステップ | ★ | ★★ | ○ | 基本動作のSTEPを使ってしっかり体を動かします。 |
| ヨガ / ピラティス / 調整系 -MIND BODY- | | | | |
| セルフケアストレッチ | ★ | ★ | × | 今月のテーマは【インナーマッスルを意識しよう】自分のからだ向き合いながらの疲れをほぐし、ケアするクラスです。 |
| セルフケアエクササイズ | ★ | ★ | ○ | 今月のテーマは【インナーマッスルを意識しよう】セルフケアストレッチに、ダンベルやボールを使った筋力強化の運動をプラスしたクラスです。 |
| ベーシックヨガ | ★ | ★ | × | インド古来の呼吸法を取り入れながら、健康、シェイプアップなど役立つ様々なポーズにチャレンジ。肩、腰痛をお持ちの方も、軽減法で、無理ない方がおすすめです。 |
| 体幹ヨガ | ★★ | ★ | × | ポテインやコアの強化にも意識を向けながら、一呼吸一動作で動き体幹を鍛えるヨガのクラスです。 |
| リラクセスヨガ | ★ | ★ | × | ハランスを整えながら心と体を浄化し、ポーズをゆっくり行う事で精神力と生命力が融合し意識の目覚めを味わっていきます。 |
| パワーフローヨガ | ★★★ | ★ | × | 身体強化、集中力を高める事を目的としたエイティブやボディメイクにも効果的。深い充実感と達成感を得られます。 |
| NASフローヨガ | ★★ | ★ | × | スタッフによるレッスンです。音楽(ビート)に合わせてストレッチとフローヨガを行います。 |
| ピラティス | ★ | ★ | × | 解剖学から考案された方法で、悪い姿勢や歪みなど身体のクセを正しコアマッスルを強化していきます。 |
| 骨盤ストレッチ | ★ | ★ | × | 骨盤周りの筋肉を鍛え、圧力を加え血流を促進し、美しい姿勢を形成します。 |
| NEW adidas YOGA | ★★ | ★ | × | 呼吸法から始めながら頭のてっぺんまで、中枢神経の走る軸を丁寧に動かすフローが特徴のYOGAプログラムです。 |
| ボール | ★ | ★ | × | ストレッチボールを使って姿勢矯正と筋力アップをします。 |
| 機能活性ストレッチ | ★ | ★ | × | 肩こりや腰痛の予防・改善にオススメのストレッチクラスです。 |
| Footコンディショニング | ★ | ★ | × | 足指、足のエクササイズで足の機能を取り戻し、機能的なカラダを作るクラスです。様々な足のトラブルだけでなく、肩こり、腰痛などの改善も期待出来ます。 |
| ボディコンディショニング | ★ | ★ | × | 体調を総合的に整えることに焦点を当てた運動プログラムのクラスです。 |
| チューブボディコンディショニング | ★ | ★ | × | チューブを使ったボディコンディショニングのクラスです。 |
| 姿勢歪みコンディショニング | ★ | ★ | × | 良い姿勢、良い歩き方を目指し、体の痛みを発生しづらくするレッスンです。 |
| ダンス & カルチャー -DANCE & CULTURE- | | | | |
| 歌うボイスエクササイズ | ★ | ★ | ○ | 曲を使ってボイスエクササイズを行い、インナーマッスルを鍛えながらウエストの引き締めや、代謝アップを行うクラスです。 |
| フラダンス | ★ | ★ | × | ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせて踊るダンスです。姿勢もよくなり腰を振ることで足周り・腰周りの筋肉を使うことでシェイプアップ効果があります。 |
| やさしいバレエ | ★ | ★ | ○ | 初心者の方でも大丈夫！バレエの基礎をゆっくり習得するクラスです。 |
| ストリートダンス | ★★ | ★★ | ○ | 基礎や振り付けを習得し、洋楽、kpop、hiphopなど様々なスタイルをお楽しみします。 |
| Kpop Workout | ★ | ★ | ○ | Kpopの音楽に合わせて踊るクラスです。30分のクラスなので初めての方にも安心してご参加いただける内容となっております。 |
| Dance Workout | ★★ | ★ | ○ | ダンスのステップやムーブメントを中心とした振り付けを音楽に合わせて動き、汗をかくプログラムです。 |
| RITMOS | ★★ | ★★ | ○ | 様々なダンスの要素が入るアルゼンチン生まれのリトモス。11曲の音楽に合わせた、楽しシなダンスでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。 |
| ZUMBA | ★★ | ★★ | ○ | ズンバは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。 |
| やさしい太極拳・氣功 | ★ | ★ | ○ | 初めて参加される方向けの太極拳、氣功の基本を習得するクラスです。 |
| 太極拳 | ★ | ★★ | ○ | ゆるやかに動きながら意識を徹先させる呼吸を伴った全身運動です。体力に合わせ無理せず、心身の健康のために楽しみながら行うことができるクラスです。 |
| オリジナルプログラム | | | | |
| キックボクシング 基礎 | ★★ | ★ | ○ | スタッフによるレッスンです。基本動作・コンビネーションを覚えてリズムに合わせてミットパンチ&キックを打ち込みます！ストレス発散、シェイプアップしたい人におすすめです。 |
| ラディカルフィットネス -RADICAL FITNESS- | | | | |
| MEGADANZ | ★★ | ★★ | ○ | MEGA DANZ(メガダンス)：世界のダンスを集めたダンスプログラムです。シェイプアップなどのフィットネスにおける運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも爆発的な楽しさを提供するプログラムです。 |
| X55 | ★★ | ★★ | ○ | X-55(エクストリーム 55)：抜群のシェイプアップ効果究極の時間を演出する全身シェイプアッププログラムです。ステップ台と自重による負荷により、特にローアーポディー(下半身)を中心に徹底的に追い込んでいきます。 |
| OXIGENO | ★★ | ★ | × | OXIGENO(オキシジェン)：優雅に動いて全身のコンディショニングを行います。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優雅に動くダンスプログラムです。 |
| マーシャルワークアウト -MARTIAL WORKOUT- | | | | |
| MWO | ★★ | ★ | ○ | 音楽のリズムに合わせてボクシングなど様々な格闘技の動きを組み合わせる全身を動かす有酸素エクササイズです。脂肪燃焼効果や全身持久力の向上はもちろん、格闘技の動きを疑似体験することによるストレス発散効果もあり、楽しみながら効果を感じられるプログラムです。 |
| STRIKE BOXING | ★★ | ★ | ○ | 音楽のリズムに合わせてインストラクターの持つミットにパンチを打つことができるボクシング系ワークアウトプログラム。脂肪燃焼効果をはじめ心肺機能や筋持久力を高めます。 |
| コアファンクショナルワークアウト | ★★ | ★ | × | 体幹を鍛えて姿勢を良くし、身体を楽に動かせるようになるクラスです。腰痛や肩凝りの予防、改善、柔軟性の向上にも効果があります。 |

| レスミルズ -LesMills- | | | | |
|-------------------------------|-------|--------|------|--|
| レッスン名 | 強度 | 難度 | シューズ | 内容 |
| LES MILLS BODYBALANCE | ★★ | ★★ | × | ヨガをベースに太極拳やピラティスの動きも取り入れた、誰にも参加可能なプログラムです。科学的に検証したフィットネスとしてのヨガワークアウトで、身体も心も健やかに保ちます。 |
| LES MILLS BODYPUMP | ★ | ★★ | ○ | 世界最速のシェイプアッププログラム！(定員 40 名) ボディパンプは、専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。ウェイトを調節することで初めての方でも安全に楽しくクラスに参加できます。 |
| LES MILLS BODYJAM | ★★ | ★★ | ○ | 世界中のダンサーから得たインスピレーション、そしてハウス、ヒップホップ、ドラムンベース、トラップ、EDM がミックスされたダンスミュージックによって、BODYJAM は活気あるクラスを実現します。同時に高いカロリー燃焼と心肺機能の改善という効果も見込めます。 |
| LES MILLS BODYCOMBAT | ★ | ★★ | ○ | キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作をエネルギッシュな音楽に合わせて、動きはダイナミック、格闘技アクションはシェイプアップにも最適です。 |
| LES MILLS BODYSTEP | ★ | ★★ | ○ | 音楽に合わせて、スクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、バーピー、腕立て伏せ、プレートエクササイズを組み合わせて、モチベーションをアップ、階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウトです。 |
| LES MILLS BODYATTACK | ★★ | ★★ | ○ | シンブル&ダイナミック！ハイテンシティ(高強度)で、ハイインパクト(高衝撃)エクササイズであることで、筋肉が短時間で最大筋力を発揮することができるため、より一層のトレーニング効果を獲得することができます。 |
| LES MILLS GRIT | ★★ | ★★ | ○ | 高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。30分のプログラムで、確かな成果をスピーディにもたらします。 |
| LES MILLS DANCE | ★★ | ★ | ○ | 革新的な新しいワークアウトで、斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代のニーズを満たすプログラムです。曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。 |
| LES MILLS CORE | ★ | ★★ | ○ | 体幹周りの筋肉を中心にトレーニングするプログラムです。体幹を鍛えることにより、他のフィットネスアクティビティを含め、あらゆるパフォーマンスを向上させることができます。 |
| スペシャル -SPECIALS- | | | | |
| 杉田欣也の 素直なからだ ソフトエアロ | ★ | ★ | ○ | 体にやさしく、安全で効果的なエアロビクスを目指しています。基本的な動きを中心に、スムーズな流れ、そして身体の負担の少ない効率的な動きをご紹介します。 |
| 杉田欣也の ボールで 健康シェイプ | ★ | ★ | ○ | ミニボールを使って、普段意識しづらい筋肉を刺激することで、姿勢矯正やシェイプアップ、ストレッチ効果が期待できます。一緒に健康的でしなやかな身体を目指して楽しく頑張ってください。 |
| レギュラー有料レッスン | | | | |
| レッスン名 | 担当 | 料金/1回 | 定員 | 内容 |
| FunFunエアロ | 中野渡 | ¥550 | 10 | 現役のエアロビクス競技選手と一緒にフランク上の体の動かし方を練習しませんか？大会の振り付けを楽しみたい、自重トレーニングの応用を知りたい、前後開脚ができるようになりたいなど初心者から愛好者まで大歓迎のクラスです。 |
| BODYATTACKマスタークラス | 太田創士 | ¥1,000 | 40 | 45分では味わえないトラックが60分では味わえます！BODYATTACKを余すことなく皆さんに楽しんでもらえること間違いなしです！ |
| NAS Open College~NASオープンカレッジ~ | | | | |
| レッスン名 | 担当 | 料金/1回 | 定員 | 内容 |
| ボーカルテクニック | ENIWA | ¥1,100 | 15 | 歌唱力アップのためのクラスです。プロ秘伝の歌唱テクニックを身につけてみませんか。 |
| ストリートダンス | | ¥2,200 | 15 | 基礎や振り付けを習得し、洋楽、kpop、hiphopなど様々なスタイルでスキルアップを目指すクラスです。 |
| 初心者ストリートダンス | 浅井 | ¥2,200 | 25 | ストリートダンスの基礎から振り付けを習得し、スキルアップを目指すクラスです。 |
| happy thursday-dance- | | ¥1,100 | 15 | ストリートダンスを楽しみながら踊るクラスです。 |
| STEPマニア | BUNKI | ¥1,100 | 15 | 中上級レベルのステップクラスです。初中級からレベルアップしたい方チャレンジしたい方のご参加も大歓迎です。 |
| 美姿勢ストレッチ | 杉田欣也 | ¥1,100 | 13 | 体幹を意識しながらのバランス・ストレッチについて学びたい！猫背予防、姿勢矯正、転倒予防、身体を歪めなくしたい方にオススメです！ |
| バレエバリエーション入門 | KAORI | ¥1,100 | 15 | 素敵な音楽と、初めての方でも踊りやすい振り付け、バレエの演目から作品を抜粋し踊ります。普段のレッスンとは一味違う、バレエ作品だからこそ出せる魅せ方や表現力を細かく指導致します。 |
| バレエバリエーション | 遠藤 | ¥3,025 | 15 | テクニックと表現を2か月かけ練習し、振り付けを完成させていきます。初めての方でも楽しんでいただける、初級のヴァリエーションクラスです。 |
| 太極剣 | 馬麗華 | ¥1,650 | 10 | 剣を用いた太極剣の習得！ |
| 陳式太極拳 | | ¥1,650 | 10 | 陳式太極拳は現在分派した全ての太極拳の源流であり、柔軟さや緩やかな動作だけでは、跳躍動作や震脚など激しい剛猛な動作を含んでいます。 |
| 初心者クラス | 山下 | ¥2,200 | 5 | 初心者の方でも安心して参加できるレッスンです。 |
| バタフライ | 鏡味 | ¥3,300 | 7 | 25mを楽に綺麗にバタフライを泳ぐことを目標とするレッスンです。理論から勉強し、納得して練習をしたい方におすすめ！ |
| クロール | 鏡味 | ¥2,750 | 7 | 25m~50mの完泳を目指すレッスンです。4泳法のうち、まずはクロールから修得したいという方におすすめ！ |
| らくらく4泳法 | 小沼 | ¥2,750 | 7 | 初心者向け！1ヶ月ごとに泳法が変わります。 |

| プール -AQUA WORKOUT- | | | | | | |
|-------------------------------|---------|---|--|-------|-------|-------|
| アクア -AQUA FITNESS- | | | | | | |
| レッスン名 | 強度 | 難度 | 内容 | | | |
| オリジナル水中運動 アクアヌードル | ★ | ★ | ウォーキングやストレッチにヌードルエクササイズを組み合わせたレッスンです。 | | | |
| NASアクアウォーキング | ★ | ★ | スタッフによるレッスンです。安心してプールをご利用いただけるよう、ウォーキングの方法をご案内致します。お気軽にご参加ください。 | | | |
| アクアウォーク | ★ | ★ | 脂肪燃焼を目的とした水中でのウォーキングエクササイズ！ | | | |
| ウォーク&ラン | ★ | ★ | ウォーキングとランニングを水中で行います！ | | | |
| アクアダンス | ★★ | ★★ | 水の抵抗を利用した水中エクササイズ！ | | | |
| アクアピクス | ★ | ★ | 脂肪燃焼を目的とした水中エクササイズ！ | | | |
| スプラッシュ！ファンダンス | ★ | ★ | スタッフによるレッスンです。音楽のリズムに合わせてダンス的な振り付けを楽しみながら、心肺機能向上や脂肪燃焼を目指すクラスです。 | | | |
| スプラッシュ！HIIT | ★ | ★ | スタッフによるレッスンです。オフビートの音楽により、個人の筋力レベルで追い込みができ、全身をバランス良く動かすことで、筋肉のバランスを整えることができます！ | | | |
| スイム -SWIM- | | | | | | |
| 初心者クロール | ★ | ★ | クロールを学んでいきます。初めての方でも大丈夫です。 | | | |
| 初心者スイムトレーニング | ★ | ★ | 300m~500mを泳ぐインターバルトレーニングクラスです。 | | | |
| 4泳法/初心者4泳法 | ★ | ★ | 4泳法を月別週替わりで学んでいきます。初めての方でも大丈夫です。 | | | |
| フリースノーケル | ★ | ★ | シュノーケルやフィンを使って自由に泳げる時間です。※講師無し | | | |
| かんたんスノーケル | ★ | ★ | スノーケリングの基礎を習得し、楽しむクラスです。初めての方も大丈夫です。 | | | |
| スイムトレーニング | ★★ | ★★ | 泳力強化を目的としたクラスです。 | | | |
| 初心者マスターズ | ★★ | ★★ | 600m~800mを泳ぐインターバルトレーニングクラスです。 | | | |
| スイムテクニック | ★★ | ★★ | スタート&ターンのレベル向上に不可欠な、スクーリングや水中姿勢の保持、水中での身体操作能力等の向上を目的としたクラスです！ | | | |
| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 1月 | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ |
| 2月 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ |
| 3月 | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ |
| 4月 | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール |
| 5月 | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ |
| 6月 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ |
| 7月 | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ |
| 8月 | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール |
| 9月 | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ |
| 10月 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ |
| 11月 | 平泳ぎ | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ |
| 12月 | バタフライ | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | クロール |
| アクアパーソナル -AQUA PERSONAL- (有料) | | | | | | |
| 時間 | 料金(税込) | 内容 | | | | |
| 伊東・小沼：30分 | 3,960円 | 4種類の矯正や習得、初めて泳いでみようという方までサポートします。 | | | | |
| 鏡味・笠置：30分 | 4,400円 | | | | | |
| パーソナルトレーニング・パートナーストレッチ(有料) | | | | | | |
| 時間 | 料金(税込) | 内容 | | | | |
| 90分 | ¥13,200 | 担当トレーナーとマンツーマンでトレーニングやストレッチを行います。 | | | | |
| 60分 | ¥8,800 | 当店では多くのプロのトレーナーが所属しております。 | | | | |
| 45分 | ¥6,600 | 初めてジムに来られた方、トレーニング初心者の方、 | | | | |
| 30分 | ¥4,400 | 効率の良いダイエット方法を知りたい方、痛みのある方等、ぜひ一度お試しください！ | | | | |

RENTAL STUDIO

⑥Bスタジオ(3F)最大利用可能人数:20名
【使用用途】ダンス練習・トレーニング・ストレッチ他
【予約方法】レッスン予約サイトにてご予約ください

| 時間 | 料金(税込) |
|-----|--------|
| 30分 | 1,100円 |
| 45分 | 1,650円 |
| 60分 | 2,200円 |

First Workout

ジムが初めてで不安
使い方が分からない

お申し込みはレッスン予約システムからとなります。

ジムエリアのご利用方法やマシンの使い方などを少人数制のグループオリエンテーションでご案内いたします。初めてジムをご利用される方やワークアウトを習慣化されたい方向けのMethodです。