

クラブレッスンスケジュール 2025年 4月

スポーツクラブNAS大崎
TEL:03-5496-0827



※レッスン内容、担当者の変更がある場合がございますので、予めご了承ください。

| 07:00 OPEN | | | | | | | | | | | | 09:30 OPEN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|--|--|--|---|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|-------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【営業時間】 火～金 7:00～23:00 土曜日 9:30～22:00 日・祝 9:30～20:00</p> <p>【定休日】 月曜日 ※月曜祝日の場合も定休日となります。</p> <p>レッスン代行・休講情報はこちら⇒ </p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>①NAS大崎公式LINEをご登録 ②スタジオレッスン予約システムへのご登録 ③登録完了後、フロントスタッフへお知らせください ※フロントスタッフが登録確認処理後、レッスン予約が可能になります。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7:30 | | ■1.4週目 ⇒CARDIO ■2.5週目 ⇒ATHLETIC ■3週目 ⇒STRENGTH | 7:30~8:00 LES MILLS GRIT 芹澤宗一郎 | <p>1コースのみ 定員10名</p> <p>8:50~9:10 4泳法 山下</p> | | | | | | | | | | | | | | 9:00~9:45 姿勢歪み コンディショニング StrongBonds 栗原 | 9:30~10:15 太極拳 古澤 | SHIMIZU 10:00~10:20 NASアクアウォーキング | 7:30~8:15 やさしいバレエ KAORI | <p>今月は【インナーマッスルを意識しよう】</p> <p>8:25~8:55 NOC(有料) バレエバリエーション入門</p> <p>KAORI</p> | | | | | | | | | | | | | | 9:30~10:15 セルフケアストレッチ さやか | <p>今月は【インナーマッスルを意識しよう】</p> <p>10:00~10:45 杉田欣也の 素直なからだ ソフトエアロ</p> | | | | | | | | | | | | | | 10:00~10:45 セルフケアストレッチ さやか | 10:40~11:10 ウォーク&ラン さやか | 10:00~10:45 パーソナルステップ 粕谷 | 10:00~10:45 ストレッチ &ピラティス 柴崎 | 10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂 | 10:00~10:45 NOC(有料) 太極剣 馬 麗華 | ■1.3.5週目 ⇒太極剣 ■2.4週目 ⇒陳式太極拳 となります。 |
| 9:45~10:30 セルフケアストレッチ さやか | 9:00~10:00 NOC(有料) ボカールテクニク ENIWA | 9:15~9:45 初心者4泳法 小沼 | 9:00~9:45 やさしいエアロ 中野渡 | 10:00~10:45 歌う♪ ボイスエクササイズ ENIWA | 10:00~10:45 オリジナル水中運動 アクアヌードル さやか | 10:00~10:45 リラククスヨガ 大橋みさき | 10:30~11:15 フラダンス 中塚 | 10:30~11:00 スプラッシュ! HIIT | 11:00~11:45 ボディ コンディショニング Mustumi | 11:00~11:45 はじめてエアロ 杉田欣也 | 11:10~11:40 アクアピクス ティナ | 11:00~11:45 リラククスヨガ トモコ | 11:00~11:30 ボール さやか | 11:15~11:45 アクアパーソナル (有料)鏡味 | 11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂 | 11:00~11:30 アクアウォーク ティナ | 11:40~12:10 アクアピクス ティナ | 11:00~11:30 GRIT CARDIO 山岸 | 11:00~11:45 やさしい気功 馬 麗華 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00~12:45 OXIGENO 田中舞 | 11:45~12:30 パーソナルヨガ 笠島 | | 12:15~13:00 LES MILLS DANCE 柿沼伸也 | 12:00~12:45 NASフローヨガ 田代 | 11:55~12:25 アクアパーソナル (有料)鏡味 | 12:00~12:45 ストリートダンス 浅井 | 12:00~12:45 RITMOS WAKABA | 12:00~12:45 NOC(有料) クロール 鏡味 | 12:00~12:45 RITMOS WAKABA | 12:15~12:45 セルフケアエクササイズ さやか | 12:50~13:20 アクアパーソナル (有料)鏡味 | 13:00~13:45 オリジナルエアロ 清水 | 13:00~13:45 Foot コンディショニング 柴崎 | 13:45~14:05 スタート&ターン | 12:50~13:20 アクアパーソナル (有料)鏡味 | 13:00~13:45 リラククスヨガ さやか | 13:00~13:45 3:00~13:45 BRAFT MATSU | 13:00~13:30 CORE 山岸 | 13:00~13:45 リラククスヨガ さやか | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00~13:45 コアファンクショナル ワークアウト BRAFT Kei | 13:30~14:15 やさしい太極拳&気功 古澤 | 13:30~13:50 NASアクアウォーキング 須田 | 13:30~14:15 チューブdeボディコン ディショニング 柴崎 | 13:30~14:15 パーソナルステップ BUNKI | 14:00~14:30 4泳法 笠置 | 14:00~14:45 ピラティス Mutsumi | 14:00~14:45 NOC(有料) happy thursday -dance- 浅井 | 14:05~14:35 LES MILLS BODYPUMP 廣田彩香 | 14:05~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 廣田彩香 | 14:10~14:40 4泳法 若林瑞 | 14:10~14:40 4泳法 若林瑞 | 14:30~15:05 4泳法 伊東 | 15:15~16:00 機能活性ストレッチ 大河内 | 15:10~15:45 スイムトレーニング 伊東 | 14:10~14:40 4泳法 若林瑞 | 14:50~15:20 スイムテクニク 若林瑞 | 15:30~16:00 アクアパーソナル (有料)笠置 | 15:30~16:15 LES MILLS BODYPUMP 芝田 里沙 | 15:30~16:00 アクアパーソナル (有料)鏡味 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30~15:00 Kpop workout marilyn | 15:00~15:45 ピラティス 柴崎 | 14:40~15:10 スイムトレーニング 笠置 | 14:30~15:15 杉田欣也の ボールで健康シェイプ | 14:30~15:30 NOC(有料) STEPマニア BUNKI | 15:15~16:00 フリースノーケル 1コースのみ※講師なし | 15:30~16:30 キッズスクール | 15:15~16:00 機能活性ストレッチ 大河内 | 15:15~16:00 キックボクシング基礎 山岸 | 15:15~16:00 キックボクシング基礎 山岸 | 16:05~16:35 アクアパーソナル (有料)笠置 | 16:30~17:15 LES MILLS BODYATTACK 布瀬 | 16:30~17:15 LES MILLS BODYATTACK 布瀬 | 16:45~17:30 LES MILLS BODYSTEP 松井由美子 | 16:30~17:15 SMITH TRAINING 鏡味 | 16:45~17:30 LES MILLS BODYSTEP 松井由美子 | 17:10~17:40 アクアパーソナル (有料)鏡味 | 17:30~18:45 NOC(有料) バレエバリエーション 遠藤 | 16:10~16:55 RITMOS YOSHIE | 16:30~17:20 OXIGENO 長妻 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:15~16:00 ZUMBA marilyn | | 15:20~15:40 フリースノーケル | 15:45~16:30 NOC(有料) 杉田欣也の 美姿勢ストレッチ | 15:45~16:30 NOC(有料) 初心者ストリートダンス 浅井 | 18:15~18:45 アクアウォーク ★TAM★ | 15:30~16:30 キッズクラス | 15:50~16:20 アクアパーソナル (有料)伊東 | 16:30~17:15 LES MILLS BODYATTACK 布瀬 | 16:30~17:15 LES MILLS BODYATTACK 布瀬 | 16:45~17:30 LES MILLS BODYSTEP 松井由美子 | 17:10~17:40 アクアパーソナル (有料)鏡味 | 17:30~18:45 NOC(有料) バレエバリエーション 遠藤 | 16:10~16:55 RITMOS YOSHIE | 16:30~17:20 OXIGENO 長妻 | 17:10~17:40 アクアパーソナル (有料)鏡味 | 17:45~18:15 DANCE Roku | 16:10~16:40 アクアピクス 平沼 | 16:35~17:20 OXIGENO 長妻 | 17:15~18:00 LES MILLS BODYPUMP 福井 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00~19:45 パワーフローヨガ hiromi | 18:30~19:45 NOC(有料) ストリートダンス 浅井 | | 18:45~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 須田 | 19:45~20:30 パーソナルエアロ 中野渡 | 19:00~19:45 アクアダンス ~ソウルフル・アクア~ ★TAM★ | 16:45~17:45 リトルクラス① | 18:45~19:30 ZUMBA marilyn | 17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP 布瀬 | 17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP 布瀬 | 17:45~18:15 DANCE Roku | 17:45~18:15 アクアパーソナル (有料)鏡味 | 18:20~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜摘 | 16:10~16:40 アクアピクス 平沼 | 16:35~17:20 OXIGENO 長妻 | 17:45~18:15 アクアパーソナル (有料)鏡味 | 18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT Roku | 16:10~16:40 アクアピクス 平沼 | 16:35~17:20 OXIGENO 長妻 | 17:45~18:30 Balletone 高田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT SORA | 20:00~20:45 Dance Workout 浅井 | | 19:45~20:30 LES MILLS BODYPUMP 長沢 | 20:00~20:20 4泳法 ★TAM★ | 19:35~19:55 初心者クロール ティナ | 18:00~19:00 リトルクラス② | 19:00~19:30 アクアパーソナル (有料)ティナ | 19:45~20:30 LES MILLS BODYPUMP 菊池優花 | 19:45~20:30 ピラティス 桑田 | 19:35~19:55 初心者クロール ティナ | 20:00~20:20 初心者スイムトレーニング ティナ | 19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK 服部朋児 | 20:00~20:45 NEW adidas YOGA GAYA | 19:30~20:00 GRIT CARDIO 山岸 | 19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK 服部朋児 | 20:00~20:45 NEW adidas YOGA GAYA | 19:30~20:00 GRIT CARDIO 山岸 | 19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK 服部朋児 | 20:00~20:45 NEW adidas YOGA GAYA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:15~21:45 LES MILLS GRIT STRENGTH 山岸 | | | 20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長沢 | 20:45~21:30 骨盤ストレッチ 中野渡 | 20:25~20:55 初心者マスターズ ★TAM★ | 20:50~21:35 LES MILLS BODYJAM 菊池優花 | 20:50~21:35 LES MILLS BODYJAM 菊池優花 | 20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 服部朋児 | 21:00~21:45 NEW 週替わりLesMills Natsuki | 20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 服部朋児 | 21:00~21:45 週替わりLesMills Natsuki | 20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 服部朋児 | 21:00~21:45 週替わりLesMills Natsuki | 21:15~21:45 LES MILLS GRIT STRENGTH 山岸 | 20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 服部朋児 | 21:00~21:45 週替わりLesMills Natsuki | 21:15~21:45 LES MILLS GRIT STRENGTH 山岸 | 20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 服部朋児 | 21:00~21:45 週替わりLesMills Natsuki | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | | | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | 21:45~22:15 (有料)FunFunエアロ 中野渡 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 CLOSE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

レッスンのご予約について

- ご予約はレッスン開始5分前まで可能です。
- 予約キャンセルはレッスン開始20分前まで可能です。
- 【NOC】有料レッスンの予約キャンセルは前日まで可能です。
- キャンセル待ちをしている場合、空き枠が出たタイミングで「キャンセル待ちをしている方全員に」メールが送信されます。

レッスン定員について

- Aスタジオ:55名 / Bスタジオ:25名
- プール アクア系レッスン:定員はございません
※日曜日アクアピクスのみ40名定員となります。
- プール 泳法系レッスン:24名
泳法系レッスンでは、レッスン開始15分前より整理券を配布しております。
※アクア系レッスンでは12名、泳法系レッスンでは11名以上で2コース使用となります。

祝日のレッスンスケジュールは別途オリジナルスケジュールとなります。予め館内掲示やHP等でお知らせ致します。

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 |
| はじめてエアロ | ★ | ★ | ○ |
| やさしいエアロ | ★ | ★ | ○ |
| ベーシックエアロ | ★★ | ★ | ○ |
| オリジナルエアロ | ★★ | ★★★ | ○ |
| やさしいステップ | ★ | ★ | ○ |
| ベーシックステップ | ★ | ★★ | ○ |
| ヨガ / ピラティス / 調整系 -MIND BODY- | | | |
| セルフケアストレッチ | ★ | ★ | × |
| セルフケアエクササイズ | ★ | ★ | ○ |
| ベーシックヨガ | ★ | ★ | × |
| 体幹ヨガ | ★★ | ★ | × |
| リラクセスヨガ | ★ | ★ | × |
| パワーフローヨガ | ★★★ | ★ | × |
| NASフローヨガ | ★★ | ★ | × |
| ピラティス | ★ | ★ | × |
| 骨盤ストレッチ | ★ | ★ | × |
| NEW adidas YOGA | ★★ | ★ | × |
| ボール | ★ | ★ | × |
| 機能活性ストレッチ | ★ | ★ | × |
| Footコンディショニング | ★ | ★ | × |
| ボディコンディショニング | ★ | ★ | × |
| チューブボディコンディショニング | ★ | ★ | × |
| 姿勢歪みコンディショニング | ★ | ★ | × |
| ダンス & カルチャー -DANCE & CULTURE- | | | |
| 歌うボイスエクササイズ | ★ | ★ | ○ |
| フラダンス | ★ | ★ | × |
| やさしいバレエ | ★ | ★ | ○ |
| ストリートダンス | ★★ | ★★ | ○ |
| Kpop Workout | ★ | ★ | ○ |
| Dance Workout | ★★ | ★ | ○ |
| RITMOS | ★★ | ★★ | ○ |
| ZUMBA | ★★ | ★★ | ○ |
| やさしい太極拳・氣功 | ★ | ★ | ○ |
| 太極拳 | ★ | ★★ | ○ |
| オリジナルプログラム | | | |
| キックボクシング 基礎 | ★★ | ★ | ○ |
| ラディカルフィットネス -RADICAL FITNESS- | | | |
| MEGADANZ | ★★ | ★★ | ○ |
| X55 | ★★ | ★★ | ○ |
| OXIGENO | ★★ | ★ | × |
| マーシャルワークアウト -MARTIAL WORKOUT- | | | |
| MWO | ★★ | ★ | ○ |
| STRIKE BOXING | ★★ | ★ | ○ |
| コアファンクショナルワークアウト | ★★ | ★ | × |

| レスミルズ -LesMills- | | | |
|-------------------------------|-------|--------|------|
| レッスン名 | 強度 | 難度 | シューズ |
| LesMILLS BODYBALANCE | ★★ | ★★ | × |
| LesMILLS BODYPUMP | ★ | ★★ | ○ |
| LesMILLS BODYJAM | ★★ | ★★ | ○ |
| LesMILLS BODYCOMBAT | ★ | ★★ | ○ |
| LesMILLS BODYSTEP | ★ | ★★ | ○ |
| LesMILLS BODYATTACK | ★★ | ★★ | ○ |
| LesMILLS GRIT | ★★ | ★★ | ○ |
| LesMILLS DANCE | ★★ | ★ | ○ |
| LesMILLS CORE | ★ | ★★ | ○ |
| スペシャル -SPECIALS- | | | |
| 杉田欣也の 素直なからだ ソフトエアロ | ★ | ★ | ○ |
| 杉田欣也の ボールで 健康シェイプ | ★ | ★ | ○ |
| レギュラー-有料レッスン | | | |
| レッスン名 | 担当 | 料金/1回 | 定員 |
| FunFunエアロ | 中野渡 | ¥550 | 10 |
| BODYATTACKマスタークラス | 太田創士 | ¥1,000 | 40 |
| 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 |
| ボーカルテクニック | ENIWA | ¥1,100 | 15 |
| ストリートダンス | | ¥2,200 | 15 |
| 初心者ストリートダンス | 浅井 | ¥2,200 | 25 |
| happy thursday-dance- | | ¥1,100 | 15 |
| STEPマニア | BUNKI | ¥1,100 | 15 |
| 美姿勢ストレッチ | 杉田欣也 | ¥1,100 | 13 |
| バレエバリエーション入門 | KAORI | ¥1,100 | 15 |
| バレエバリエーション | 遠藤 | ¥3,025 | 15 |
| 太極剣 | 馬麗華 | ¥1,650 | 10 |
| 陳式太極拳 | | ¥1,650 | 10 |
| 初心者クラス | 山下 | ¥2,200 | 5 |
| バタフライ | 鏡味 | ¥3,300 | 7 |
| クロール | 鏡味 | ¥2,750 | 7 |
| らくらく4泳法 | 小沼 | ¥2,750 | 7 |

| 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 |
| 2月 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ |
| 3月 | 平泳ぎ | バタフライ | クロール |
| 4月 | バタフライ | クロール | 背泳ぎ |
| 5月 | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ |
| 6月 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ |
| 7月 | 平泳ぎ | バタフライ | クロール |
| 8月 | バタフライ | クロール | 背泳ぎ |
| 9月 | クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ |
| 10月 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ |
| 11月 | 平泳ぎ | バタフライ | クロール |
| 12月 | バタフライ | クロール | 背泳ぎ |
| 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、効率的な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！ | |
| 30分 | ¥4,400 | | |

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。