

スポーツクラブNAS鳳 クラブ・PURUMOプログラムインフォメーション

スタジオ -ARENA&STUDIO-

| ショートレズン (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、整理体操にオススメです。 |
| 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、背中まわりをほぐすことで、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 |
| ヨガベーシック | 45 | ★ | ★ | ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、基本的なヨガのポーズを中心に、一つひとつ丁寧に動いていきます。初めての方にもおすすめのクラスです。 |
| リラククスヨガ | 45 | ★ | ★ | ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、座るポーズ、寝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。 |
| リフレッシュヨガ | 45 | ★ | ★ | 身体を伸ばす動きやポーズを中心に、全身を気持ちよくストレッチするヨガのクラスです。 |
| 身体スッキリヨガ | 45 | ★ | ★ | 季節ごとの悩みに合わせてヨガのポーズを行うことで、不調の改善に繋がります。終わった頃には心身ともにスッキリとした気分になります。 |
| 陰ヨガ | 45 | ★ | ★ | 中国の陰陽五行に基づいたヨガです。ヨガのポーズを3〜5分深い呼吸と共にゆっくりと保持することで、股関節周りの柔軟性が高まり、関節の可動域が広がる効果が期待できます。 |
| 香ストレッチ | 30 | ★ | ★ | アロマの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。 |
| LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス | 45 | ★★ | ★★★ | 心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レスミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、音楽に合わせて動くプログラム。ストレッチ、トレーニング、リラククスと終わったあとは充足感でいっぱいになります。 |
| バルトン | 45 | ★ | ★ | ヨガ、バレエ、フィットネスの3つの要素を含んだレッスンです。3つを組み合わせた動きで体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。 |
| ストレッチフロー | 45 | ★ | ★ | 音楽に合わせて心地よくストレッチしていきます。解剖学に基づいて動くので、姿勢の歪みや機能性を上げ、身体を変えるきっかけになるプログラムです。 |

| 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 | ★ | ★ | ストレッチポールを使って、体をほぐしたり、体幹部を意識して動くことで、ゆがみや姿勢を整えるクラスです。 |
| ストレッチ&リセット | 30 | ★ | ★ | 簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。全身のリラククスにも最適です。 |
| 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、ゆがみや姿勢を整えるクラスです。 |
| ポップピラティス | 45 | ★★ | ★★★ | アップテンポな洋楽やリズムに合わせてトレーニングを行う、エネルギッシュなピラティスレッスンです。 |
| 骨盤エクササイズ | 45 | ★ | ★ | 身体の中心にある骨盤を整える運動を行ない、身体を整えるクラスです。 |
| 健美操 | 45 | ★ | ★ | 呼吸、精神、身体の3つの調和で体のバランスを整え、全身の血流の流れを良くします。 |

| ダンスフィットネス | | | | |
|--------------------------|----|----|-----|---|
| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
| ZUMBA スンバ | 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。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。 |
| RITMO リトモ | 45 | ★★ | ★★★ | アルゼンチン生まれのプレソロプログラムです。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、レグトン)などにより構成されています。 |
| sqlesion サルゼーション | 45 | ★★ | ★★★ | 機能的な動きを取り入れたダンスフィットネスプログラムです。音楽に合わせて楽しく身体を動かし、ストレス解消と体力づくりを目指します。 |
| LES MILLS BODYJAM ボディジャム | 45 | ★★ | ★★★ | 最新の音楽とダンスの最新コラボ。ワークアウトしていることを意識させず、カロリー消費も期待できます。 |

| エアロビクス・ステップ | | | | |
|------------------------------|----|-----|------|---|
| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
| やさしいエアロ | 45 | ★ | ★ | エアロビクスがはじめての方にオススメです。基本の動きを繰り返し行うクラスです。 |
| シェイプエアロ | 45 | ★★ | ★★★ | 効率的に脂肪燃焼、シェイプアップを目指すクラスです。 |
| ダンスエアロ | 45 | ★★ | ★★★ | ダンスとエアロビクスを掛け合わせた、楽しい音楽に合わせて踊るクラスです。 |
| LES MILLS BODYATTACK ボディアタック | 45 | ★★★ | ★★★★ | 音楽を楽しみながらハードに動き、体力・筋力アップにオススメのレスミルズプログラムです。 |

| トレーニング・格闘技系 | | | | |
|-------------------------------|----|-----|-----|--|
| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
| LES MILLS BODYCOMBAT 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。 |
| LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ | 45 | ★★★ | ★★★ | ウェイトを使ったスクワットやプレスなどのくり返し運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進します。大きな筋力をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメのレスミルズプログラムです。 |
| tone レズミルストーン | 45 | ★★★ | ★★★ | 筋肉や心臓機能、体幹のトレーニングを効果的に組み合わせたワークアウトです。個々のレベルに合わせて動きをアレンジでき、自分のペースで行うことができるレスミルズプログラムです。 |
| ボディメイク レズン1st | 45 | ★★ | ★ | 自重やチューブを使って行う全身のトレーニングクラスです。トレーニングが初心者の方にもオススメです。 |
| バラエティ ワークアウト | 45 | ★★ | ★ | ストレッチ・筋力トレーニング・ヨガ・有酸素運動など、様々なトレーニングを順番に行うクラスです。何をしたいかわからない初心者の方にもおすすめです。 |
| figure8 フィギュアエイト | 45 | ★★ | ★ | 社交ラテンダンスの動きで(サルサ、サンバ、メレンゲ、バソドブレ、ルンバなど)楽しくお楽しみを重点的に引き締めていくコアエクササイズです。 |

| レスミルズ映像プログラム | | | | |
|-------------------------------|-------|-----|------|---|
| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
| LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット | 30-45 | ★★★ | ★★★ | 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。 |
| LES MILLS BODYATTACK ボディアタック | 30-45 | ★★★ | ★★★★ | 音楽を楽しみながらハードに動き、体力・筋力アップにオススメのレスミルズプログラムです。 |
| barre レズミルズバー | 30 | ★★ | ★★★ | 有酸素運動の要素を取り入れた筋力トレーニングです。軽いウェイトを使い女性特有のしなやかな体作りにも効果的なレスミルズプログラムです。 |
| LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス | 30-45 | ★★ | ★★★ | 心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レスミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、音楽に合わせて動くプログラム。ストレッチ、トレーニング、リラククスと終わったあとは充足感でいっぱいになります。 |
| LES MILLS SH'BAM シバム | 30-45 | ★★ | ★★★ | ダンス経験が無く不安な方も、シンプルなお動きを繰り返すため、少し練習するだけでクラスに慣れただけです。 |
| GRIT グリット | 30 | ★★ | ★★★ | 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プログラムです。 |

| ダンス&カルチャー | | | | |
|-----------|----|----|----|--|
| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
| フラダンス | 45 | ★ | ★ | ゆったりと心地よいハワイアンミュージックに合わせて優雅に踊ります。脚や腰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。 |

| ゲームスポーツプログラム -GAME SPORTS PROGRAM- | | |
|------------------------------------|----|--|
| 種目 | 時間 | 内容 |
| ゲームスポーツ | 45 | 広々としたアリーナでバレーボール、バドミントン、バスケットボール、ミニサッカー、卓球など様々な球技が楽しめます。※経験問わず、集まった方々が楽しめるように、NASルールで行います。 |

プール -AQUA&SWIM-

| アクア | | | | |
|----------------|----|----|----|---|
| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
| スプラッシュ! スノードル | 20 | ★★ | ★ | スノードルという浮き棒を使用し、楽しくお楽しみりのシェイプアップを目指します。 |
| アクアビクス | 30 | ★★ | ★ | 音楽のリズムに合わせて、振付を楽しみながらシェイプアップを目指します。 |
| スプラッシュ! フランダンス | 30 | ★★ | ★ | 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燃やしていきます。 |
| スプラッシュ! HIIT | 20 | ★★ | ★ | 20秒間動いて10秒間休むを繰り返す、高強度インターバルトレーニングです。体力アップ、脂肪燃焼が期待できます。 |

| スイム | | | | |
|-------|----|----|----|---|
| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
| 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。※ひとりりで伏し泳ぎ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。※ひとりりで背泳ぎ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。※ひとりりで伏し泳ぎができる方が対象です。 |

お知らせ -INFORMATION-



- 【レッスンご参加にあたって】**
- ・レッスン参加には全て予約が必要です。(映像プログラム「VR」を除く)
 - ・レッスンの入退場時に手指消毒をお願いいたします。
 - ・レッスンへの途中入退室はご遠慮ください。
 - ・シューズなしでご参加いただけるプログラムのみに参加の方も、館内移動用の室内履きをご用意ください。
 - ・裸足、外履きでの館内移動はご遠慮ください。
- 【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、NAS公式LINEおよびホームページ等でお知らせいたします。
- 【レッスンの内容変更・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、レッスン予約サイトのレッスン情報にてお知らせいたします。
 - ・急な変更の場合は、告知されない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

スポーツクラブNAS鳳

TEL:072-349-7230
URL:<http://www.nas-club.co.jp/otori/>

ホットカラーゲンススタジオ PURUMO鳳

TEL:072-349-7236
URL:<http://purumo.jp/store/otori/>

プルモ -PURUMO-

| ヨガ | | | | |
|---------------|----|----|-----|--|
| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
| YOGAリラククス | 60 | ★ | ★ | 日常でいつも頑張っている心と体の緊張を緩めて呼吸が楽になるように導いていきます。優しいポーズやマッサージで肩凝りや腰痛、足の疲れの軽減にも期待できます。初めての方や難しいポーズが苦手な方にもオススメです。 |
| YOGAベーシック | 60 | ★★ | ★ | 身体の使い方や意識の向け方、呼吸や瞑想などヨガの基本を再確認しながら、基本的なヨガのポーズで心身を整えます。ヨガがはじめて、ホットヨガがはじめての方にオススメのクラスです。 |
| YOGA美腸 | 60 | ★★ | ★ | 溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるポーズを多く行うことで腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。 |
| YOGAダイエット | 60 | ★★ | ★ | 呼吸と動きを合わせて身体をダイナミックに動かしていきます。引き締め効果や美しいボディラインを作りたい方にオススメです。 |
| ウエストシェイプ YOGA | 60 | ★★ | ★ | お腹まわりをしっかり使いながらポーズ、ストレッチをして、スッキリしたウエストを目指していきます。 |
| ミュージック フローヨガ | 60 | ★★ | ★★★ | 音楽のリズムや曲調に呼吸とポーズを調和させて、ダンスのように動き続けるヨガです。一定のリズムで呼吸が続くことで、呼吸が全身をめぐる、さらに身体をほぐし、伸ばすことができます。 |
| エナジー フローヨガ | 60 | ★★ | ★★★ | 呼吸と動きを合わせ、流れるように全身をバランス良く動かします。ベーシックなヨガに慣れた方、ステップアップしたい方にオススメです。 |
| 機能改善ヨガ | 60 | ★ | ★ | 基本的な身体の動かし方を学びます。日常生活をより動きやすくするために、心身の健康を目指します。 |
| フィーリングヨガ | 60 | ★ | ★ | ゆったり動きながら、心・体・呼吸を感じ、心身のバランスを整えていきます。 |

| ピラティス | | | | |
|--------------|----|----|----|---|
| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
| Pilatesベーシック | 60 | ★★ | ★ | 溶岩のパワーを感じながら、ピラティスの基本的な動きで体幹部を意識的に使います。ボディラインを整え、代謝が高まり身体の隅からたくさん汗をかくことが期待できます。 |

ストレッチ

| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
|-------------|----|----|----|--|
| ストレッチ&リセット | 60 | ★ | ★ | 簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。全身のリラククスにも最適です。 |
| YOGA & 筋膜ケア | 60 | ★ | ★ | グリッドで筋膜のケアを行い、ヨガのポーズでストレッチを行います。リンパの流れを促進し、むくみの解消やリラククスにも最適です。 |

カラーゲンビューティプログラム

| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
|-------|----|----|----|---|
| 美彩心 | 60 | ★ | ★ | カラーゲンを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激します。独自に開発されたカラーゲンドリンク・カラーゲンローションを使ってカラーゲン補給しましょう。 |

LesMills -レスミルズ-

| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
|------------------|----|----|-----|---|
| LesMills ボディバランス | 60 | ★★ | ★★★ | 心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レスミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、音楽に合わせて動くプログラム。ストレッチ、トレーニング、リラククスと終わったあとは充足感でいっぱいになります。 |

トレーニングプログラム

| レッスン名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
|-----------|----|-----|-----|--|
| 美・ダイエット | 60 | ★★ | ★ | 溶岩の温かさを身体を温め代謝を上げつつトレーニング、女性らしさが表れるところを引き締めて全身をシェイプアップ、オンビートで楽しく筋トレします。 |
| 美・パーツメイク | 60 | ★★ | ★ | 気になるパーツを引き締めて、理想の自分を目指すプログラムです。マリアのある美しい身体を維持するトレーニングを行います。 |
| MAI' メソッド | 60 | ★★★ | ★★★ | 自身の身体と向き合い、道筋を立て確実な目標を持つことで、今よりもワンランク上の身体を手に入れましょう。体力・筋力・柔軟性・持久力・集中力アップを目指します! |