

2012/1~

NAS FUSHIMI-MOMOYAMA Group Exercise Program

	火 / Tuesday		水 / Wednesday		木 / Thursday		金 / Friday		土 / Saturday		日 / Sunday		
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	
10:30		10:20~10:40 ストレッチ&ウォーク		10:20~11:15 HULA DANCE カビオレファ		10:20~10:40 ストレッチ&ウォーク		10:20~10:40 ストレッチ&ウォーク				10:30~11:00 ストレッチ&ウォーク	
11:00	10:30~11:30 FB エアロ ヤスモト				10:30~11:15 POWER NOB		10:30~11:30 LA yoga シミズ		10:30~11:20 Latin 辻本			10:30~11:15 natural yoga AYANO	
11:30		11:00~11:45 成人水泳教室 (有料)				11:00~11:45 11:45~12:30 成人水泳教室 (有料)		10:50~11:10 スキルアップクロール		10:45~11:15 AQUA ミキ		11:00~11:30 スキルアップ 背泳ぎ	
12:00	11:45~12:30 natural yoga AYANO			11:25~12:10 RITMOS SAORIN		11:20~12:05 MEGALATINO NOB		11:10~11:40 ウォーキング				11:30~12:00 NOG(有料) 竹山	11:30~12:00 はじめて 背泳ぎ
12:30		11:55~12:25 AQUA 高城					11:50~12:20 はじめてバタフライ		11:45~12:15 エアロベシック シミズ		11:30~12:00 AQUA YUMI		11:25~12:10 エアロベシック 平岡
13:00	12:45~13:30 STEPレギュラー サカモト			12:20~12:50 スリムディスク KANA		12:15~13:00 FUNK KIKO		12:30~13:00 NOG(有料) 米谷		12:30~12:45		12:15~13:00 Pilates 平岡	12:15~12:45 AQUA IKUMA
13:30		12:30~13:00 いろいろスイム(初級)					12:30~13:00 NOG(有料) 米谷		12:45~13:15 FIGHT DO HAL		12:40~13:10 ウォーキング		12:30~13:30 いろいろスイム(初級)
14:00	13:40~14:10 エアロベシック サカモト			13:00~13:45 STEPベシック サカモト		13:10~13:40 BOSU トレーナー		13:05~13:35 AQUA 本田		13:20~14:05 NOG(有料) 竹山		13:10~14:10 JAZZ CHISA	13:00~13:30 いろいろスイム(初級)
14:30		12:30~13:15 NOG (有料)					13:40~14:10 リカバリーストレッチ 米谷		13:35~14:20 太極拳(初級) 石井		13:30~14:00 いろいろスイム(中級)		13:35~14:20 がっつりスイム
15:00	14:20~15:20 Pilates ハヤシ エミコ			13:55~14:35 美 ボディシェイブ サカモト		13:50~14:35 エアロベシック SAORIN		13:40~14:10 リカバリーストレッチ 米谷		14:10~14:40 はじめてクロール		14:20~15:10 ZUMBA HAL	
15:30		13:30~14:00 ウォーキング							14:30~15:00 コリオテック MIDORI		14:40~15:25 FB エアロ KANA		14:30~15:00 ZUMBA HAL
16:00	15:30~16:15 ZUMBA ヨネヤマ			14:45~15:30 マーシャルシェイブ [初級] 辻		14:45~15:30 自強術 山口		14:50~15:20 リカバリーストレッチ 米谷		14:50~15:20 AQUA IKUMA		15:20~16:20 FIGHT DO HAL	
16:30		14:10~14:30 平泳ぎ							15:10~15:55 Choreo MiX MIDORI		15:35~16:20 ZUMBA ヨネヤマ		16:30~17:30 ハタヨガ タカムラ
17:00		14:30~15:00 水なれ		15:40~16:25 骨盤矯正yoga クドウノオカベ		15:40~16:25 ZUMBA HAL							16:30~17:30 ハタヨガ タカムラ
17:30		SCHOOL											17:40~18:25 POWER YO-JI
18:00		SCHOOL											18:40~19:30 ジョギング エアロ IKUMA
18:30	18:15~18:45 ボールリセット トレーナー			18:10~18:55 ストレッチヨガ キノシタ		18:15~18:55 ボールフィットネス HISAMI		18:15~18:45 BOSU トレーナー		17:25~18:10 STEPベシック ヤスモト			18:20~19:05 FIGHT DO HAL
19:00		SCHOOL								18:20~19:05 HAL			19:15~20:00 アクティブヨガ AYANO
19:30	19:00~19:50 ジョギング エアロ KANA			19:00~19:45 STEPレギュラー キノシタ		19:05~19:50 ZUMBA TOMO		19:00~19:50 ダンスエアロ SAORIN		19:30~20:15 成人水泳教室 (有料)			
20:00		19:45~20:15 はじめて平泳ぎ											
20:30	20:10~20:55 骨盤矯正yoga 松平			19:55~20:40 FB エアロ ヤスモト		20:00~21:00 アドバンス エアロ ムラマツ		20:00~20:45 成人水泳教室 (有料)		20:00~20:50 いろいろスイム(初級)			
21:00		20:30~21:00 筋コンAQUA IKUMA						20:00~20:30 FIGHT DO HAL		20:20~20:50 いろいろスイム(初級)			
21:30	21:05~21:50 RITMOS KANA			20:50~21:35 POWER NOB		21:10~21:55 Pilates HISAMI		20:45~21:35 ストリートジャズ モリイ		20:50~21:20 いろいろスイム(中級)			
22:00		21:10~21:55 NOG(有料) 谷口						21:15~21:45 AQUA YUMI		21:30~22:00 AQUA 本田			
22:30	22:00~22:30 ウエストスリム トレーナー			21:45~22:30 FIGHT DO NOB				21:45~22:30 natural yoga AYANO					

FITNESS doesn't have the border

いろいろスイム
<初級>
1月 初歩のクロール
2月 初歩の背泳ぎ
3月 初歩の平泳ぎ
<中級>
1月 背泳ぎ
2月 クロール
3月 平泳ぎ

「受講料のみでOK！」
NOC 好評開催中！
詳細は、館内ポスターにて

その他、イベントレッスンも1FNASホールにて
随時開催しております。チェック！

NAS

検索

「インターネットでも検索できます。」



NAS FUSHIMI-MOMOYAMA WORKOUT PROGRAM


STUDIO

レッスン	時間	強度	難度	コメント
エアロベーシック	30/45			エアロピクスに慣れていくためのクラス
FB エアロ	45			脂肪燃焼を目的としたクラス
ジョギングエアロ	50			その名の通り走る動きの入るクラス!
アドバンスエアロ	60			脂肪燃焼と筋力アップを目的とするサーキットクラス
ダンスエアロ	50			エアロピクスにダンステイストを含めたクラス!
STEPベーシック	30/45			STEPに慣れていくためのクラス
STEPレギュラー	45			STEPに慣れてきたらこのクラス!
マーシャルシェイプ	45			あらゆる格闘技の動きをリズムに合わせてシェイプ!
HULA DANCE	45			皆様ご存知ハワイアンダンス! しなやかに舞います!
Latin	50			ラテンのリズムに身を任せて心地よく動きます。
FUNK	45			ファンクミュージックをカラダで楽しみます。
ストリートジャズ/JAZZ	45			ダンスの基本となるカラダづくりも行いながら、JAZZを楽しみます。
ハタヨガ	60			立位ポーズより座位ポーズを多く取り入れ、呼吸とともにバランスを整えていきます。
natural yoga/yoga	45/60			ゆっくりとポーズを行い、心と体を融合し、バランスを整えていきます。
LA yoga	45			深い瞑想で心を静め、筋力トレーニングの要素を含んだヨガスタイル
骨盤矯正YOGA	45			骨盤矯正を目的としたヨガスタイル
アクティブ/ストレッチヨガ	40/45			ボディシェイプ/ストレッチを目的としたヨガスタイル
Pilates	45			コアの筋肉を整えていきます。
美 ボディシェイプ	40			女性にオススメ! 気になるところを引き締めていきます。
健美操	45			呼吸法・ツボ・経絡を取り入れ、自然治癒力を高めています。
自彊術 -じきょうじゅつ-	45			31の動作を行うことで、気血の流れを良くし、体調を整えます。
足~リセット~	45			足は第2の心臓、足裏は内臓の鏡、足元気にビューティーエイジング
太極拳	45			少しづつ形を覚えていきます。太極拳の基礎から楽しんで下さい。
太極拳初級	45			太極拳の基本の立ち方・動作を覚えていきます。
筋肉コンディショニング	15			筋肉を鍛え調整するクラス!
ボールリセット	30			ストレッチボール(円筒状)を使って、姿勢をリセットしていきます。
スリムディスク	30			円盤状のディスクによるエクササイズで、バランス感覚向上!
BOSU	30			半円の不安定なボールに乗ることで、衰えやすいバランス感覚を養います。
ボールフィットネス	30/45			バランスボールを使い、曲に合わせて楽しく有酸素運動しましょう!
ウエストスリム	30			ウエストまわりに集中攻撃!



POOL

ウォーキング	15/30			水中エクササイズは、まずここから!
AQUA/ミットウォーク	30/45			水の抵抗を利用した全身エクササイズクラス
リカバリーストレッチ	30			ストレッチにより身体の機能改善を目指します。
はじめて~(各泳法)	20/30			各泳法で2.5M泳ぐことを目指します。
スキルアップ~(各泳法)	20/30			2.5Mをクリアしたらこのクラス!
みんなで泳ごう	30			2.5Mをクリアしたら、仲間と一緒に楽しく泳力を身につけよう!
がっつりスイム	30			その名のとおり がっつり 泳ぎます。
マスターズ	30			マスターズ大会へ向けての練習会です。


リトモス RITMOS

レッスン	時間	強度	難度	コメント
RITMOS 	45			アルゼンチン発の3ヶ月ごとにアップデートされるダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。


ラディカルフィットネス RADICAL FITNESS

レッスン	時間	強度	難度	コメント
 FIGHT DO	45/60			シンプルかつダイナミックなファイティングプログラム。全身の筋力・持久力・俊敏性を効果的に向上させていきます! 武士道の「道」にかけてファイドウ
MEGADAN	45			世界のダンスを集めたメガダンス。シェイプアップなどフィットネスにおける運動効果はもちろん、何よりも爆発的な楽しさをお届けするプログラムです!
MEGALATIN	45			ラテンダンスに特化したメガラティーノ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もお届けします!
 RADICAL POWER	45			バーベルを用いたベーシックな筋コンディショニングエクササイズに有酸素系の動きをミックスさせたシェイプアップ効果の高いプログラムです。

コリオミックス CHOREO MIX

レッスン	時間	強度	難度	コメント
 Choreo MIX	45			ダンスプログラムだけでもエアロピクスだけでも味わえない1曲を完成させる満足感とエクササイズ効果を期待できるプログラムです。
コリオテック	30			コリオミックス初めての方も経験者の方ももう少しじっくり振り付けを練習 & 確認したい方にオススメです!

ズンバ ZUMBA

レッスン	時間	強度	難度	コメント
 ZUMBA	45			ラテン系世界の音楽・ダンスにフィットネスEXを融合させたプログラム。ヒップムーブメントを取り入れ、ウエストコアの引き締まったボディラインの実現に効果的。こまかいことにこだわらず、楽しく騒ぎましょう!
オススメレッスン 『ZUMBA トーニング』				トーニングスティックを使った筋コンディショニングプログラム



レッスン開始後のご参加は、安全管理の為、ご遠慮くださいますようお願い致します。
定員制となるレッスンもございます。
レッスン内容・時間・担当インストラクターの変更、また都合により休講とさせていただきます。
も
ございますので、予めご了承下さい。

NAS FUSHIMI-MOMOYAMA WORKOUT PROGRAM


STUDIO

レッスン	時間	強度	難度	コメント
エアロベーシック	30/45			エアロピクスに慣れていくためのクラス
FB エアロ	45			脂肪燃焼を目的としたクラス
ジョギングエアロ	50			その名の通り走る動きの入るクラス!
サーキットエアロ	60			脂肪燃焼と筋力アップを目的とするサーキットクラス
ダンスエアロ	50			エアロピクスにダンステイストを含めたクラス!
STEPベーシック	30/45			STEPに慣れていくためのクラス
STEPレギュラー	45			STEPに慣れてきたらこのクラス!
HULA DANCE	45			皆様ご存知ハワイアンダンス! しなやかに舞います!
Latin	50			ラテンのリズムに身を任せて心地よく動きます。
FUNK	45			ファンクミュージックをカラダで楽しみます。
ストリートジャズ/JAZZ	45			ダンスの基本となるカラダづくりも行いながら、JAZZを楽しみます。
ハタヨガ	60			立位ポーズより座位ポーズを多く取り入れ、呼吸とともにバランスを整えていきます。
natural yoga / yoga	45/60			ゆっくりとポーズを行い、心と体を融合し、バランスを整えていきます。
LA yoga	45			深い瞑想で心を静め、筋力トレーニングの要素を含んだヨガスタイル
骨盤矯正YOGA	45			骨盤矯正を目的としたヨガスタイル
アクティブ/ストレッチヨガ	40/45			ボディシェイプ/ストレッチを目的としたヨガスタイル
Pilates	45			コアの筋肉を整えていきます。
美 ボディシェイプ	40			女性にオススメ! 気になるところを引き締めていきます。
健美操	45			呼吸法・ツボ・経絡を取り入れ、自然治癒力を高めていきます。
自彊術 -じきょうじゅつ-	45			31の動作を行うことで、気血の流れを良くし、体調を整えます。
足~リセット~	45			足は第2の心臓、足裏は内臓の鏡、足元気にビューティーエイジング
太極拳	45			少しづつ形を覚えていきます。太極拳の基礎から楽しんで下さい。
太極拳初級	45			太極拳の基本の立ち方・動作を覚えていきます。
筋肉コンディショニング	15			筋肉を鍛え調整するクラス!
ボールリセット	30			ストレッチボール(円筒状)を使って、姿勢をリセットしていきます。
スリムディスク	30			円盤状のディスクによるエクササイズで、バランス感覚向上!
BOSU	30			半円の不安定なボールに乗ることで、衰えやすいバランス感覚を養います。
ボールフィットネス	30/45			バランスボールを使い、曲に合わせて楽しく有酸素運動しましょう!
ウエストスリム	30			ウエストまわりに集中攻撃!

POOL

レッスン	時間	強度	難度	コメント
ウォーキング	15/30			水中エクササイズは、まずここから!
AQUA/ミットウォーク	30/45			水の抵抗を利用した全身エクササイズクラス
リカバリーストレッチ	30			ストレッチにより身体の機能改善を目指します。
はじめて~(各泳法)	20/30			各泳法で2.5M泳ぐことを目指します。
スキルアップ~(各泳法)	20/30			2.5Mをクリアしたらこのクラス!
みんなで泳ごう	30			2.5Mをクリアしたら、仲間と一緒に楽しく泳力を身につけよう!
がっつりスイム	30			その名のとおり がっつり 泳ぎます。
マスターズ	30			マスターズ大会へ向けての練習会です。


リトモス RITMOS

レッスン	時間	強度	難度	コメント
RITMOS 	45			アルゼンチン発の3ヶ月ごとにアップデートされるダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。


ラディカルフィットネス RADICAL FITNESS

レッスン	時間	強度	難度	コメント
 FIGHT DO	45 / 60			シンプルかつダイナミックなファイティングプログラム。全身の筋力・持久力・俊敏性を効果的に向上させていきます! 武士道の「道」にかけてファイドウ
MEGADANZ	45			世界のダンスを集めたメガダンス。シェイプアップなどフィットネスにおける運動効果はもちろん、何よりも爆発的な楽しさをお届けするプログラムです!
MEGALATINO	45			ラテンダンスに特化したメガラティーノ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もお届けします!
 RADICAL POWER	45			バーベルを用いたベーシックな筋コンディショニングエクササイズに有酸素系の動きをミックスさせたシェイプアップ効果の高いプログラムです。
 X55	45			全身シェイプアッププログラム。ステップ台と自重による負荷により、特にロウアーボディーを中心に徹底的に追い込んでいきます。

コリオミックス CHOREO MIX

レッスン	時間	強度	難度	コメント
 Choreo MIX	45			ダンスプログラムだけでもエアロピクスだけでも味わえない1曲を完成させる満足感とエクササイズ効果を期待できるプログラムです。
コリオテック	30			コリオミックス初めての方も経験者の方ももう少しじっくり振り付けを練習 & 確認したい方にオススメです!

ズンバ ZUMBA

レッスン	時間	強度	難度	コメント
 ZUMBA	45			ラテン系世界の音楽・ダンスにフィットネスEXを融合させたプログラム。ヒップムーブメントを取り入れ、ウエストコアの引き締まったボディラインの実現に効果的 こまかいことにこだわらず、楽しく騒ぎましょう!
オススメレッスン 『ZUMBA トーニング』				トーニングスティックを使った筋コンディショニングプログラム



レッスン開始後のご参加は、安全管理の為、ご遠慮くださいますようお願い致します。
 定員制となるレッスンもございます。
 レッスン内容・時間・担当インストラクターの変更、また都合により休講とさせていただきます場合
 也

2012年2月クラス

インドアテニススクール クラス スケジュール

時間	火		水		木		金		土		日		時間
10:05	初心者 北村	初級 東	初中級 菊地	中級 深海	初心者 長瀬	初級 東	初心者 美馬	初級 深海	初心者 福富	初級 芳澤 堤	初級 東 中井	初中級 長瀬 堤	10:05
11:30	初級 北村	初中級 東	初心者 三百苅	初級 深海	スタート60 東	初級 長瀬	中級 美馬	上級 深海	初中級 福富	中級 東	初級 長瀬 堤	初中級 北村 中井	11:30
12:55	スタート60 北村	中級 菊地	スタート60 三百苅	PL 菊地	初中級 東	中級 北村	スタート60 北村	初級 北村	スタート60 福富	初級 芳澤 堤	初中級 東	中級 長瀬	12:55
14:20	初級 菊地	初中級 東	初級 北村	初中級 菊地	初級 菊地	初中級 北村	PL 菊地	初中級 北村	小学生A 芳澤	中級 東	初心者 東	スタート60 北村	14:20
15:45	小学生A 北村	小学生A 北村	小学生A 北村	小学生A 北村	小学生A 瀧田	小学生A 北村	小学生A 北村	小学生B 芳澤 塚	初中級 福富	初中級 東	初中級 東	中級 北村	15:45
17:00	小学生A 北村	小学生B 菊地 村上	小学生A 瀧田	小学生B 吉野 菊地	小学生A 瀧田	小学生B 北村	小学生A 金森	小学生B 北村	スタート60 福富	初級 東 塚			17:10
18:15	中学生A 東	小学生B 堤	中学生A 吉野	小学生B 真下	中学生A 谷本	小学生B 北村	中学生A 堤	小学生B 北村	初中級 東	上級 福富			18:35
19:15	初心者 堤	初級 東	初級 芳澤	初中級 真下	初心者 菊地	初級 東	初中級 東	中級 北村					
20:35	中級 東	上級 菊地	初心者 芳澤	初級 真下	初中級 東	中級 菊地	初心者 堤	初級 東 金森					
22:00		ナイター60 菊地				ナイター60 菊地							