

10月1日 放送開始!

NAS LIVE

体験版

スポーツクラブ NASがLIVE配信しているNAS LIVEを体験できるエクササイズ番組です

ウイंकチャンネル

毎日 16:00 ~ 16:30 放送

デジタル
11ch

NAS LIVE

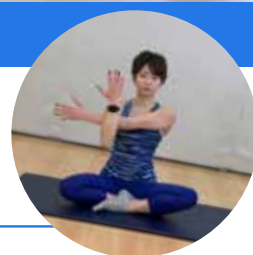
スポーツクラブ NASのオンラインフィットネス!
月額990円(税込)で200本以上のレッスンが
パソコンやスマートフォンを使って受け放題!
詳細や申し込みはNAS LIVEのホームページで!



「NAS LIVE 体験版」放送予定

10月 1日(金)
~ 7日(木)

気持ちよく筋肉を伸ばす 「座って行えるストレッチ」



10月 8日(金)
~ 14日(木)

体幹力でパフォーマンスを上げる 「コアトレーニング Part1」

10月 15日(金)
~ 21日(木)

美しいお尻のかたちを手に入れる 「美尻トレーニング」

10月 22日(金)
~ 28日(木)

ゆっくりとした呼吸をメインに行う 「リラックスストレッチ」

10月 29日(金)
~ 11月 4日(木)

体幹力でパフォーマンスを上げる 「コアトレーニング Part2」

11月 5日(金)
~ 11日(木)

二の腕・背中・胸を鍛えて美しくする 「上半身トレーニング」

11月 12日(金)
~ 18日(木)

ひざ裏・太もも裏・股関節 「下半身中心のストレッチ」
仰向けの状態でリラックスして行う 「下半身中心のストレッチ」

11月 19日(金)
~ 25日(木)

体幹力でパフォーマンスを上げる 「コアトレーニング Part3」

11月 26日(金)
~ 12月 2日(木)

お尻・内ももを鍛えて美しく 「下半身トレーニング」



12月 3日(金)
~ 9日(木)

深い呼吸を繰り返す 「リラックスストレッチ」



・・・以降も まだまだ放送します!