

NAS  
PILATES

# 新御徒町エリア初! マシンピラティス専門店

女性  
専用

新御徒町駅  
徒歩3分

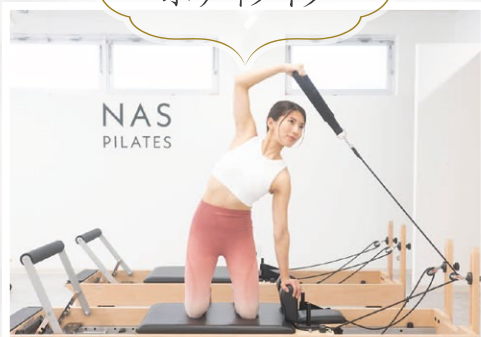
NAS  
PILATES

いそがしい毎日に、  
ココロとカラダの  
整え時間。

Body make  
ボディメイク

Core training  
体幹強化

Posture improvement  
姿勢改善



大和ハウスグループ  
従業員様とご家族様  
**限定プラン**  
Limited plan

入会金

通常16,500円  
(税込)

0円

登録料

通常3,300円  
(税込)

0円

※月会費プランまたは都度利用プランへご入会の方が対象です。

ご入会  
手続き方法

◎ご入会手続きはWEBのみとなります。店頭ではお受けしていないのでご了承ください。

クーポンコード **DHG**

1 ホームページの  
「WEB 入会」ボタン  
から入力画面にアクセス

2 まずは  
「新規利用登録」  
をお願いします

3 マイページより「プラン新規契約」  
を行ってください(その際、上記  
クーポンコードを入力してください)

4 初回ご来店時、ご本人様  
確認のために「健康保険証」  
をお持ち願います

NAS PILATES 新御徒町店

ナスピラティス





# マシンピラティスとは？

専用のマシンによって身体の可動域を効果的に広げながら、ストレッチやトレーニングを行います。体幹やインナーマッスルを鍛えることで、しなやかな筋肉がつくれ、理想的なボディメイクが可能に。マシンが動きをサポートしてくれるので、未経験者や運動に自信がない方にもおすすめです。

**未経験OK!**

正しいフォームを  
マシンがサポート

効率よく

**体幹が鍛えられ**  
姿勢も改善!

しなやかな  
筋肉をつくり  
**理想の身体へ**

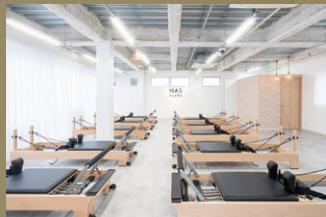


## NAS PILATES が選ばれる理由

1

### 新御徒町エリア初! 駅徒歩3分のロケーション

新御徒町エリアでは初となるマシンピラティス専門店。新御徒町駅から徒歩3分の“駅近スタジオ”で、通いやすさも魅力です。



2

### 女性専用の ピラティススタジオ

女性専用のスタジオなので、周りの目を気にすることなく集中できます。清潔感のある落ち着いた空間にもこだわりました。



3

### 混雑や待ち時間のない 完全予約制

完全予約制なので、お客様の予定も立てやすく、スタジオでお待たせする時間はありません。



4

### 初心者の方も大歓迎

ピラティスを教えるのは経験豊富なインストラクター。あなたのペースに合わせて基礎から丁寧に教えるので、未経験の方ももちろん大歓迎です。



5

### グループorパーソナル 選べるレッスン形式

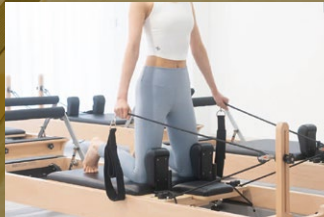
他のメンバーと一緒に楽しくレッスンをやりたい方、パーソナルでストイックにトレーニングしたい方など、ご自身に合ったレッスン形式を選べます。



6

### 1人1台専用マシン

グループレッスンでは専用のマシン(リフォーマー)をお1人様1台使用できます。マシンが動きをサポートするので、初心者でも正しいフォームで身体を動かすことができます。



7

### 月会費制or都度利用OK

ご利用方法は、月会費制か都度利用を選択できます。定期的に通いたい方はもちろん、なかなか時間がとれずその都度利用したい方も、気軽にご利用いただけます。



8

### 大和ハウスグループが 提供するピラティススタジオ

運営は大和ハウスグループのスポーツクラブNAS株式会社。フィットネスクラブで培った経験と実績をもとに、質の高いサービスをご提供します。



## 料金プラン ライフスタイルに合わせて選べる2つのプラン

入会金/ 16,500円 登録料/ 3,300円 ※記載の価格は全て税込です。

### 月会費プラン

定期的に通いたい方に

### 都度利用プラン

好きな時に通いたい方に

月4回  
会員 13,200円  
(1回あたり3,300円)

月8回  
会員 24,200円  
(1回あたり3,025円)

1回チケット 4,950円

※グループレッスン(45分/回)となります。

※グループレッスン(45分/回)となります。  
※月の上限回数を超えた場合、1回3,300円で受講いただけます。

PERSONAL LESSON マンツーマンでのパーソナルレッスンも承ります。 11,000円/回(60分)

## 新御徒町駅より徒歩3分!



東京都台東区東上野1-6-8 MHビル3階

営業時間 平日 8:00~21:00  
土日祝 9:00~19:00