

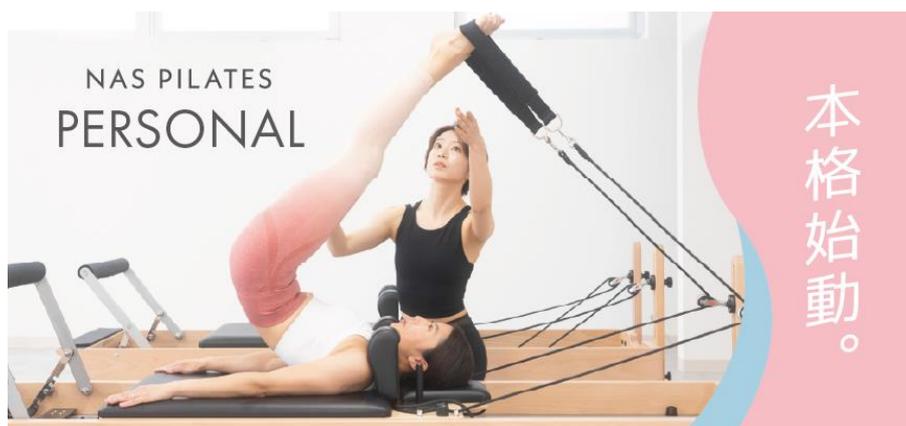
2026年3月26日

報道関係各位

スポーツクラブ NAS 株式会社  
代表取締役社長 黒田雅実  
東京都港区虎ノ門 4-3-1

一生モノの「美しさ」と「健やかさ」を。  
マシンピラティスのパーソナルレッスン「NAS PILATES PERSONAL」を本格始動

大和ハウスグループのスポーツクラブ NAS 株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：黒田雅実）は、専用マシンを使用したピラティスのパーソナルレッスンサービス『NAS PILATES PERSONAL（ナスピラティス パーソナル）』の提供を、3月15日より一部店舗において本格的に開始いたしました。試験導入において、多くのお客さまからご好評をいただいたことを受け、今後も実施店舗を拡大して展開します。



近年、健康志向の高まりを背景に、姿勢改善や身体の不調改善を目的としたピラティスへの関心が高まっています。特にマシンピラティスは、専用マシンによるサポートにより、安全かつ効果的に身体を動かせる点から、初心者から経験者まで幅広い層に支持されています。

また、「自分の身体に合った指導を受けたい」といった個別最適化のニーズも高まっており、より専門性の高いパーソナルサービスへの関心も高まっています。

当社は、このような市場環境を踏まえ、一人ひとりの身体の状態や目的に合わせた指導を提供するマンツーマン形式でピラティスサービスの提供を開始することにしました。

ピラティスは解剖学、運動学に基づいたエクササイズとして、「体幹の安定と姿勢改善」「柔軟性と筋力のバランス向上」「自律神経の調整によるストレス軽減などのコンディショニング効果」などが期待されています。

特にマシンピラティスは、使用する機械のスプリング（バネ）による負荷調整が可能なため、無理なく正しい動作を習得でき、効率的なトレーニングが可能です。

当社は今後も、ピラティスを通じて多くの方に健康的な身体づくりを提供するとともに、サービスのさらなる充実と展開エリアの拡大に取り組んでまいります。

## ◆サービスの特長

『NAS PILATES PERSONAL』は、「対話」と「観察」を重視した 60 分のパーソナルレッスンです。一人ひとりの身体の状態や目的に応じて、完全オーダーメイドのプログラムを提供します。

### ・マンツーマン指導による最適なプログラム

インストラクターが一人ひとりの身体の状態や目標に合わせてプログラムを構築し、個々に最適なトレーニングを提供します。

### ・専用マシンを使用したピラティス

ピラティス専用マシンを使用することで、身体への負担を抑えながら正しい動きを習得しやすく、初心者でも安心して取り組むことができます。

### ・幅広い年齢層の利用が可能

18 歳以上であれば男女問わず利用可能。\*初心者から運動習慣のある方まで幅広く対応します。

## ◆『NAS PILATES PERSONAL』概要

名称：NAS PILATES PERSONAL (ナス ピラティス パーソナル)

内容：マシンピラティスのパーソナルレッスン (マンツーマン指導)

対象：18 歳以上 (男女利用可\*)

実施店舗：新御徒町店、大崎店、月島店、新宿 PARKERS TOKYO 店、篠崎店、西葛西店

詳細 URL：<https://www.nas-club.co.jp/np-personal/>

※. 新御徒町店はパーソナル・グループレッスンともに女性専用、他店舗のグループレッスンは女性専用となります。

## ■スポーツクラブ NAS 株式会社について

当社は 1972 年に創業し、現在は大和ハウスグループの一員として、スポーツクラブ、スイミングスクール、ホットヨガスタジオを中心に全国展開し、地域の幅広い世代の方にサービスを提供しています。

「カラダだけでなく、ココロも明るく元気に。」をテーマに、地域社会とのつながりを大切にし、子どもからシニアの方まで誰でも楽しめるフィットネスの枠を超えた施設サービス、コミュニティを育む場としての施設運営を目指しています。「続けてもらう、を続けていく」をブランドメッセージに掲げ、健康維持のために楽しく運動を続けていただくことをサポートします。

HP：<https://www.nas-club.co.jp/>

以 上

### 【本件に関する掲載及び取材に関するお問い合わせ先】

スポーツクラブ NAS 株式会社 広報 富永

TEL：080-9971-0060 FAX：03-6259-1693

Mail：[nas\\_press@go.nas-club.co.jp](mailto:nas_press@go.nas-club.co.jp)

HP：<https://www.nas-club.co.jp/>