

# 祝日レッスンスケジュール

## 2/11(土)

|       |             | アリーナスタジオ                           | スクールスタジオ  | サイクリングゾーン                              |       |       |
|-------|-------------|------------------------------------|---|--|-------|-------|
| 10:00 | 10:00~11:00 | ルーシーダットン<br>[SASAKI]               | 9:45~11:00<br>プレミアムスクール<br>ジャンベ<br>ドラムス<br>[HASHIMOTO]  |  | 10:00 |       |
| 11:00 | 11:15~12:15 | FIGHTDO<br>60<br>[KANEKO]          |   |  | 11:00 |       |
| 12:00 | 12:45~13:45 | エアロビクス<br>60<br>中・上級<br>[NAOHIRA]  | 12:30~13:15<br>KIMAX45<br>有料<br>[KANEKO]  | 12:30~13:00<br>TOPRIDE30<br>[YOKOYAMA] | 12:00 |       |
| 13:00 | 13:55~14:15 | ストレッチポール                           | <p>&lt;KIMAX45&gt;<br/>サンドバックを使った格闘技エクササイズです。<br/>お早めにご予約ください。<br/>○受付日:1/28(土)9:00~<br/>※電話予約OK!<br/>○定員:9名<br/>○料金:525円</p> |  | 13:00 |       |
| 14:00 | 14:30~15:40 | オリジナルエアロ<br>70<br>中・上級<br>[TAKAGI] |   |  |       | 14:00 |
| 15:00 | 16:00~16:45 | 初めて<br>STEP45<br>[TAKAGI]          | 15:50~16:50<br>avex<br>DanceMaster<br>キッズスクール   |  | 15:00 |       |
| 16:00 | 17:00~17:45 | 骨盤リセット<br>[YAMADA]                 | 17:00~18:00<br>avex<br>DanceMaster<br>キッズスクール   |  | 16:00 |       |
| 17:00 | 18:45~20:15 | avex<br>DanceMaster<br>キッズスクール     | 18:10~19:10<br>avex<br>DanceMaster<br>キッズスクール   |  | 17:00 |       |
| 18:00 |             |                                    | 19:20~20:50<br>avex<br>DanceMaster<br>キッズスクール   |  | 18:00 |       |
| 19:00 |             |                                    |   |  | 19:00 |       |
| 20:00 |             |                                    |   |  | 20:00 |       |
| 21:00 |             |                                    |   |  | 21:00 |       |

■スポーツゾーン 20:30 CLOSE  
■施設 21:00 CLOSE

スポーツクラブNAS若葉台  
TEL.042-350-5400