

2012年 2月 クラブレッスン表

→初心者OKレッスン →シューズ不要のレッスン

| | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | | |
|-------|---|---|----|---|--|----|---|------|--------------------------------|---|---|----------------------------------|-------|-------|
| | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | | |
| 9:30 | | | 富士 | | | 燃え | | | | | | | 9:30 | |
| 10:00 | 10:00~10:30(30) 水慣れ 秦 | 9:30~10:30(60) ルーシーダットン 佐々木 | | 成人スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース 利用可能です。 | 9:30~10:30(60) 有料(525円) ボディバランス &ストレッチ 武田 | | 10:00~10:30(30) レベルアップ4泳法 秦 | | | 9:20~9:50(30) 水中ウォーク 諏佐 | 9:30~10:15(45) リセット健康体操 山田 | | 10:00 | |
| 10:30 | | 定員35名 | コア | | 定員30名 | スト | 10:30~11:00(30) プライベートレッスン 秦 | | | 成人スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース 利用可能です。 | 定員35名 | | 10:30 | |
| 11:00 | 11:00~11:30(30) アクアピクス 岡口 | 10:45~11:30(45) シェイプアップエアロ 佐々木 | | 11:00~11:30(30) プライベートレッスン 秦・臼井 | 10:45~11:15(30) はじめてエアロ 武田 | | | | 10:15~11:15(60) ベリーダンス ASKA | 11:00~11:30(30) プライベートレッスン 秦・林 | 10:30~11:15(45) 太極拳 入門 稲葉 | | 11:00 | |
| 11:30 | 定員45名 | | 腸内 | | | ごろ | 11:30~12:00(30) アクアピクス 千葉 | | | 11:25~12:25(60) ヨガ 野村 | 11:35~12:05(30) はじめて4泳法 中澤 | 11:30~12:15(45) シェイプアップエアロ 高木 | | 11:30 |
| 12:00 | 11:45~12:15(30) プライベートレッスン 秦・林 | 11:45~12:30(45) 楽しいジャズダンス 岡本 | | 11:45~12:15(30) ウォーキング 林 | 11:30~12:30(60) はじめてヨ-ガ 及川 | | 12:15~13:15(60) 有料(月登録) 水泳倶楽部 秦 | | | 12:10~12:40(30) ばしゃばしゃウォーク 小笠原 | 12:30~13:30(60) 楽しいフラ 鈴木 | | 12:00 | |
| 12:30 | | | | 12:30~13:00(30) はじめて4泳法 秦 | 定員35名 | | | | | | 定員30名 | | 12:30 | |
| 13:00 | 12:30~13:15(45) 楽しいスノ-ケリング 林 | 12:45~13:30(45) 青竹&ストレッチ 岡本 | | 成人スクールとの併用の為 13:30~14:15 水中運動コース 往復コース利用可能です。 | 12:45~13:30(45) FIGHT DO 滝澤 | | | | | 12:45~13:30(45) スタートマスターズ 諏佐 | | | 13:00 | |
| 13:30 | 6名以上で2コース 15名以上で3コース使用 | 定員35名 | | | 定員30名 | | | | | 成人スクールとの併用の為 13:30~14:15 水中運動コース 往復コース利用可能です。 | 13:35~14:35(60) 有料(月登録) スポーツヴォイス 八木 | | 13:30 | |
| 14:00 | | 13:45~14:35(50) インスパイリング エクササイズ YU-KO | イボ | | 13:45~14:30(45) お腹&二の腕シェイプ 高木 | | | | | 13:45~14:45(60) ピラティス 西片 | | | 14:00 | |
| 14:30 | | 定員20名 | | | | | | | | 14:15~17:00 は、スイミング スクールの為、 プールのご利用は できません。 | | | 14:30 | |
| 15:00 | 13:30~17:00 は、スイミング スクールの為、 プールのご利用は できません。 | 14:45~15:45(60) シェイプアップエアロ 千葉 | | 14:15~17:00 は、スイミング スクールの為、 プールのご利用は できません。 | 14:40~15:40(60) ジョギングエアロ 高木 | | | | | | 14:45~15:30(45) やさしいエアロ 佐々木 | | 15:00 | |
| 15:30 | | | ごろ | | | 富士 | | | | | | | 15:30 | |
| 16:00 | | 16:00~16:30(30) はじめてステップ 千葉 | | | 15:50~16:35(45) エンジョイステップ 高木 | | | | | | 15:45~16:30(45) 太極拳 初級 稲葉 | | 16:00 | |
| 16:30 | | 定員20名 | スト | | 定員20名 | スト | | | | エイベックス ダンスマスター リトル | | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 | |
| 17:30 | スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース 利用可能です。 | 17:00~18:00(60) 有料(525円) 太極拳 「32式・剣・扇」 梅沢 | | スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース 利用可能です。 | エイベックス ダンスマスター キッズ | | スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース 利用可能です。 | | | スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース 利用可能です。 | エイベックス ダンスマスター キッズ | | 17:30 | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース ロングコース 利用可能です。 | | | スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース ロングコース 利用可能です。 | エイベックス ダンスマスター キッズ | | スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース ロングコース 利用可能です。 | | | スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース ロングコース 利用可能です。 | エイベックス ダンスマスター ティーン | | 18:30 | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 19:00 | |
| 19:30 | 19:30~20:00(30) プライベートレッスン 臼井 | 19:15~20:15(60) ベリーダンス KUMIKO | スト | 19:30~20:00(30) はじめて4泳法 臼井 | 19:15~20:00(45) 楽しいフラ 宮地 | スト | 19:30~20:00(30) レベルアップ4泳法 臼井 | | | 19:30~20:20(50) インスパイリング エクササイズ YU-KO | | | 19:30 | |
| 20:00 | | | | | | | | | | 定員20名 | | | 20:00 | |
| 20:30 | 20:15~20:45(30) はじめて4泳法 臼井 | | スト | 20:15~20:45(30) ばしゃばしゃウォーク 吉田(潤) | 20:15~20:45(30) はじめてステップ 松本 | | | | | 20:35~21:20(45) RADICAL POWER 滝澤 | | | 20:30 | |
| 21:00 | | 20:30~21:30(60) ヨーガ CHIAKI | | 定員30名 | 定員20名 | | | | | | 20:30~21:45(75) 水泳同好会 練習会 | 20:45~21:30(45) FIGHT DO 金子 | | 21:00 |
| 21:30 | 21:00~21:45(45) GOGOマスターズ 臼井 | 定員35名 | | | 21:00~21:45(45) ジョギングエアロ 松本 | | | | | 定員20名 | | | 21:30 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 | |

※火曜~金曜 17:00~19:00
プールコースは、キッズスイムスクールと
併用させて頂きます。

| | 土曜日 | | | 日曜日 | | |
|-------|--|--|--|---|------|----|
| | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム |
| 9:30 | スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース ロングコース 利用可能です。 | 9:30~10:30 (60) はじめてヨーガ 武田 | | 9:30~10:15 (45) はじめてヨーガ 野村 | | |
| 10:00 | | 定員35名 | | 定員35名 | | |
| 10:30 | | 富士 | | 富士 | | |
| 11:00 | | 10:40~11:40 (60) 有料 (525円) ボディバランス &ストレッチ 武田 | | 10:30~11:20 (50) スポーツヴォイス 佐藤 (英) | | |
| 11:30 | 定員30名 | ごろ | | | ごろ | |
| 12:00 | 成人スクールとの併用の為 水中運動コース 往復コース ロングコース 利用可能です。 | 11:50~12:50 (60) リトモス YOSHIE | | 11:45~12:35 (50) インスパイリング エクササイズ Rieko | | |
| 12:30 | | 定員20名 | | 定員20名 | | |
| 13:00 | | 13:00~14:00 (60) シェイプアップボクシング 松本 | | 13:00~14:00 (60) FIGHT DO 金子 | | |
| 13:30 | | 定員30名 | | 定員30名 | | |
| 14:00 | 14:00~15:00 (60) 有料 (1,050円) 4泳法 白井 | 14:10~15:10 (60) シェイプアップエアロ 松本 | 14:15~14:45 (30) ばしゃばしゃウォーク 小笠原 | 14:15~15:00 (45) やさしいエアロ 佐藤 (直) | 燃え | |
| 14:30 | 定員30名 | | 定員30名 | | | |
| 15:00 | 15:15~15:45 (30) はじめて4泳法 白井 | 15:20~16:05 (45) RADICAL POWER 江口 | 15:10~15:40 (30) ポーズDEシェイプ 佐藤 (直) | 15:45~16:30 (45) エンジョイ HIPHOP 佐藤 (直) | | |
| 15:30 | 定員30名 | コア | スト | | | |
| 16:00 | 16:00~16:30 (30) プライベートレッスン 白井 | 16:15~17:15 (60) はじめてでも出来る パワーヨーガ 大川 | 各種レッスン受付について 「プライベートレッスン」 スケジュールはレッスン表をご確認ください 1コマ 30分 3,150円 (税込) ペア 5,250円 (税込) ●希望枠申込期間 1月20日9:00~25日12:00 (26日(木)9:00希望枠抽選結果発表) ●空き枠申込開始 1月26日(木)9:15~ 「加圧トレーニング」 金曜 18:30~22:00 20分 2,100円 40分 4,200円 60分 6,300円 (税込) ●申込開始 1月24日(火)9:15~ 「山田トレーナーのマンツーマンずとれっち」 水曜 9:20~17:00 金曜 10:30~15:00 10分 1,050円 ※以降10分毎1,050円 カルテ発行 別途1,050円 (税込) ●申込開始 1月24日(火)9:15~ 料金を添えて、フロントへお申込ください。 | | | |
| 16:30 | 定員35名 | スト | | | | |
| 17:00 | エイベックス ダンスマスター キッズ | | | | | |
| 17:30 | | 富士 | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | ※土曜 9:00~14:00の プールコースは、スイムスクールと 併用させていただきます。 | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |

クラブレッスン表 2012年2月



充実のパーソナルトレーニング!!

Q. パーソナルトレーニングとは?
 あなたの「なりたい!」をパーソナルトレーナーがお手伝いします。
 まずは、あなたの状態
 (姿勢・関節の動き、筋肉・体脂肪量のバランスetc)をチェック!
 そして、今現在のあなたに合わせてトレーニング方法
 (ストレッチ・体操・筋トレ・有酸素運動etc)を考えていきます。

トレーニングジムエリアにて
 30分...3,150円 (税込)
 60分...6,300円 (税込)
 山田トレーナーのみ
 10分1,050円 (税込)より
 以降10分毎1,050円
 申込開始 (お電話・フロントにて)
 1月24日(火)9:15~

あなたの「なりたい!」(目的)は?

- A 機能・姿勢改善
- B 美容・ダイエット
- C スポーツ競技力向上



パーソナルトレーナーの紹介



ランニング練習会

★2月は第2・第4土曜日に開催★
 ◆2月は11日・25日に開催します! ※少雨決行(参加の有無はお問い合わせ下さい)
 ◆フロント前ホール集合(外を走る準備をしてお集まり下さい。)
 ◆参加費無料 ◆担当:山田 ※水分補給の準備を忘れずに!
 ◆皆様のご参加をお待ちしております。

泳法レッスン 週替り種目!

| レベルアップ4泳法 | はじめて4泳法・有料4泳法 |
|------------|---------------|
| 1週目: バタフライ | 1週目: クロール |
| 2週目: 平泳ぎ | 2週目: 背泳ぎ |
| 3週目: 背泳ぎ | 3週目: 平泳ぎ |
| 4週目: クロール | 4週目: バタフライ |
| 5週目: クロール | 5週目: クロ-ル |

★レッスン受付方法★

【スタジオ】
 無料レッスン
 開始10分前より、スタジオ入口で名簿に名前をご記入ください。
 有料レッスン
 開始20分前より、フロントにて参加費をお支払いください。

【プール】
 開始20分前より、プールカウンターにて名簿に名前をご記入ください。
 20分前より前に並ぶことはできません。(有料は、レッスンチケット必要)

ご案内

- * 安全のため、レッスン開始5分後以降のご入場を禁止させていただきます。
- * 都合により、インストラクターの変更やレッスンを中止する場合がございます。予めご了承ください。
- * 毎週月曜日は、休館日とさせていただきます。



水分は忘れずにおとりください。

スポーツクラブ
NAS聖蹟桜ヶ丘
 TEL 042-337-2700
 http://www.nas-club.co.jp/32