

2012年2月NAS川越レッスンスケジュール (表)

	火			水			木			金		
	スタジオA	スタジオB	レッスンプール	スタジオA	スタジオB	レッスンプール	スタジオA	スタジオB	レッスンプール	スタジオA	スタジオB	レッスンプール
10:00		ラジオ体操		ストレッチボール			10:00~10:45 リラククス ヨガ			ストレッチ		
11:00	10:00~10:45 エンジョイ エアロ	10:30~11:15 STEP	ひまわり幼稚園 水泳授業	10:30~11:15 アクティブ ヨガ	10:20~11:15 NOC 武当剣	10:15 きれいに クロール イヅミ 腰痛改善 コース (有料)	11:00~11:45 ジョギング エアロ	10:10~10:55 ボディシェイプ エアロ		10:15~11:00 エンジョイ エアロ	10:30~11:00 初めてエアロ	ひまわり幼稚園 水泳授業
12:00	11:40~12:40 ピラティス	11:40~12:10 初めてエアロ	11:30~12:15 アクアピクス	11:30~12:00 初めてエアロ	11:30~12:15 エンジョイ エアロ	11:45~12:30 アクアピクス	12:00~12:30 初めてエアロ	12:00~13:00 フラダンス	11:30 スイム スクール 平泳ぎ・バタフライ (有料)	11:15~11:45 ボディメイク	11:15~11:45 STEP	ベビー スイミング レッスンプール 開放
13:00	12:50~ ストレッチボール	12:20~13:05 ジョギング エアロ	12:30 スイム スクール 夢の25M (有料)	12:20~13:20 リラククス ヨガ	12:30~13:15 ボディシェイプ エアロ		12:50~13:35 骨盤ストレッチ	12:30 スイム スクール 夢の25M (有料)	12:00~13:00 フラダンス	12:00~13:00 フラダンス	12:00~13:00 ピラティス	12:15~13:00 脂肪燃焼 アクアピクス
14:00	13:15~14:15 ラテンダンス	13:15~14:00 初めて太極拳	13:30 スイム スクール 平泳ぎ・バタフライ (有料)	13:30~14:30 ピラティス	13:25~13:55 UGA/DAGA	13:40 かんたんウォーキング		13:15~14:00 フラダンス入門	13:35~14:05 水中ウォーキング	13:15~14:15 コンディショニング ストレッチ	13:15~14:15 NOC UBOUND	14:00 めざせ 50Mクロール レッスンプール 開放
15:00	14:30~15:15 ピラティス	14:15~15:00 太極拳2	14:30 スイム スクール 上級 (有料)	14:45~15:30 パワーヨガ	14:05~14:35 GYM STICK	14:00 アクアピクス		14:15~15:00 ダンスストレッチ &コアトレーニング	14:15~15:00 ZUMBA fitness	14:30~15:30 クラシックバレエ 入門	14:30~15:15 FIGHT DO	14:40 4泳法ローテ レッスンプール 開放
16:00	15:30~16:00 初めてエアロ	15:20~16:05 Port De Bras ~ポルドブラ~	15:40 きれいに クロール	15:45~16:45 リラククス ヨガ	14:45~15:15 ストレッチボール	14:40 きれいに 平泳ぎ		15:15~16:00 エンジョイ エアロ	15:15~16:00 ルーシーダットン ~仙人体操~	15:45~16:45 楊名時太極拳	15:35~16:20 コア・ビーナス	14:40~15:10 かんたんウォーキング 15:15 レッスンプール 開放
17:00	キッズ 体操教室	16:20~16:50 初めてSTEP	16:20 はじめて アクアピクス	17:00~ avex ダンスマスター (キッズ)	16:30~17:20 SHAPE BOXING	13:15~15:30 キッズ スイム スクール		16:10~16:40 UGA/DAGA	16:10~ avex ダンスマスター (リトル)	15:55~16:45 コア・ビーナス	16:30~17:15 アクティブ ヨガ	15:15~16:15 レッスンプール 開放
18:00	キッズ 体操教室	17:00~17:30 ボールEX		18:10~ avex ダンスマスター (キッズ)				17:20~ avex ダンスマスター (キッズ)		17:00 キッズ 体操教室		17:00 キッズ スイム スクール
19:00	18:15~19:15 NOC ベリーダンス	19:00~20:00 X55		18:30~19:00 加圧体験会				18:00~18:45 リラククス ヨガ	18:30~ avex ダンスマスター (ティーン)	18:00 キッズ 体操教室		
20:00	19:30~20:30 スタンダード ヨガ			19:15~20:00 FIGHT DO				19:00~20:00 パワーヨガ	19:00~20:00 ファット バーナー	19:30~20:00 初めてSTEP		
21:00	20:45~21:30 リラククス ヨガ	20:15~21:00 FIGHT DO	20:10 美アクア	20:10~20:55 MEGA DANZ	19:30~20:15 ラテンドリル			20:15~20:45 初めてエアロ	20:15~21:00 アクティブ ヨガ	20:15~21:00 初めてエアロ	20:15~20:45 初めてエアロ	20:40 きれいに クロール レッスンプール 開放
22:00		21:15~22:00 NOC KIMAX	20:50 きれいに バタフライ	21:05~21:50 OXIGENO	20:10~20:55 ピラティス ~ホートンメソッド~	20:50~21:35 入門マスターズ みんなで泳ごう!		21:00~21:50 SHAPE BOXING	21:05~21:50 コンディショニング ストレッチ	21:10~21:40 ボディメイク	21:10~21:40 ボディメイク	20:15~21:10 レッスンプール 開放

案内	初心者の方でも安心のレッスン スタジオ・プールレッスンが初めてでも安心してご参加いただけるレッスンです。	プール開放「ダイビングコース」 スキンダイビング専用コースが設置される時間です。マスク・スノーケル・フィンのレンタルも可能です。	レッスンプール開放 メンバー専用プールとレッスン専用プールの両方を利用できる時間です。 メンバープール(5コース) レッスンプール(5コース) ※最大10コース利用可能です。	NOC「NAS OPEN COLLEGE」 NAS オープンカレッジ さらに楽しく！さらに上達！を目指す方にオススメのレッスン！ 講座により料金が異なります。
	スポーツクラブNAS川越 TEL.049-226-3100 (パソコンはこちら→) http://www.nas-club.co.jp/42/ (携帯はこちら→) http://www.nas-club.co.jp/42/i			