

N A S 港 北 2 月 レ ッ ス ン ス ケ ジ ュ ー ル

火曜日(Tue)			水曜日(Wed)			木曜日(Thu)			金曜日(Fri)			土曜日(Sat)			日曜日(Sun)																												
イエロースタジオ	グリーンスタジオ	プール	イエロースタジオ	グリーンスタジオ	プール	イエロースタジオ	グリーンスタジオ	プール	イエロースタジオ	グリーンスタジオ	プール	イエロースタジオ	グリーンスタジオ	プール	イエロースタジオ	グリーンスタジオ	プール																										
10:15~11:00 初級歩くエアロ 近藤	10:15~11:00 おはようウォーキング 東川	10:15~10:30 おはようウォーキング 東川	10:15~11:00 ボルドブラ 水本	10:15~11:00 ボディメイク 宮迎	10:15~10:30 おはようウォーキング 森武	10:15~11:15 フラダンス ケリー	10:15~10:45 はじめてエアロ 三好	10:15~10:30 おはようウォーキング 後藤	10:15~10:45 ビートボクシング 宮迎	10:15~10:45 スタイルUPストレッチ 永田	10:15~10:30 おはようウォーキング 小川	10:10~10:55 ダイナミック ストレッチ 宮迎	10:30~10:45 おはようウォーキング 矢吹	10:30~11:15 オキシジェノ 小室																													
11:10~11:55 ダンスエアロ 近藤	11:10~11:55 ボディチェンジング ヨガ 川口	11:10~11:40 アクアエクササイズ 宮迎	11:10~11:55 ベリーダンス KUMIKO	11:15~11:45 はじめてエアロ 宮迎	11:15~11:30 かなづちクラス 小川	11:25~12:10 二十四式 太極拳 山田(信)	10:55~11:55 ひきしめエアロ 三好	10:55~11:40 初級 歩くエアロ 高成	10:55~11:55 バレエ 永田	10:55~11:25 バイクでやせテク 宮迎(ジム)	11:40~12:00 ちよこっとアクア 宮迎	11:30~12:00 シェイプボクシング 後藤	11:25~11:55 はじめてHIPHOP 霜田	11:30~12:15 ファイドウ 小室	11:30~12:10 初級STEP 高成	11:40~12:10 水中ウォーキング 秋山																											
12:05~12:50 ダイナミックストレッチ 川口	12:05~12:30 レベルアップ 東川	12:00~12:30 レベルアップ 東川	12:05~12:35 レベルアップ ベリーダンス KUMIKO	12:00~12:45 ZUMBA 水本	12:00~12:30 青泳ぎ 小川	12:15~13:00 氣功体操 山田(信)	12:10~12:55 オキシジェノ 小室	12:10~12:55 パワーアップ 後藤	12:10~13:10 太極拳同好会 自主練習会	12:50~13:35 ZUMBA 水本	12:00~12:30 ゆっくり泳ごう 小川	12:15~13:00 ボディメイク 中田	12:00~13:00 HIPHOP 霜田	12:20~12:50 平泳ぎ 秋山	12:15~12:45 はじめてクロール 秋山	12:30~13:00 アロマストレッチ 中田	12:20~13:20 ひきしめエアロ 高成	12:45~13:15 プライベートレッスン 秋山																									
13:15~14:00 初級歩くエアロ 森重	13:15~13:30 水中ウォーキング 吉岡	13:15~13:30 水中ウォーキング 吉岡	12:45~13:45 シェイプアップ ボクササイズ 三好 貴志	13:10~13:40 はじめてラテンダンス 松本	13:15~13:45 クロール 小川	13:10~13:55 ダイナミックストレッチ 川口	13:00~13:30 プライベートレッスン 飯田	13:30~14:00 からだスッキリ体操 矢吹	13:30~14:00 からだスッキリ体操 矢吹	13:30~14:00 からだスッキリ体操 矢吹	13:30~14:00 はじめてクロール 秋山	13:15~14:15 オリジナルエアロ 三好	13:00~14:00 とことん4泳法 秋山 友理	13:15~14:00 ミット打ちボクシング スクール 小室 賢	13:30~14:00 はじめてSTEP 森重	14:10~14:55 全身観える 大人の集中トレーニング 中田	14:15~15:00 初級 歩くエアロ 森重	14:45~15:15 ワンポイント アドバイス 飯田																									
14:15~15:00 ダンベル& チューブ体操 山口	14:15~15:00 ZUMBA JUNKO	14:15~15:00 アクアエクササイズ 森重	14:00~14:45 初級 歩くエアロ 本多(貴)	13:45~14:45 ラテンダンス 松本	14:15~14:45 ゆっくり泳ごう 小川	14:30~15:00 はじめてエアロ 森重	14:05~15:05 ボディチェンジング ヨガ 川口	14:10~14:40 レベルアップ 飯田	14:10~14:40 ダンベル体操 中田	13:55~14:40 ボルドブラ 水本	14:30~15:00 水中YOGA 矢吹	14:25~15:10 ナニアロハ 辻	14:25~15:10 フィジカル コンディショニング 三好	14:30~15:00 スキンドайビング 山口	15:00~15:30 フィンスイム 山口	15:15~16:15 オリジナルエアロ 森重	15:15~16:00 ゆっくり泳ごう 飯田	16:00~16:30 プライベートレッスン 飯田																									
15:15~15:45 スロトレ 伊藤	15:30~16:00 月替わり基本4泳法 吉岡	15:30~16:00 月替わり基本4泳法 吉岡	15:00~16:00 ジャズダンス 遠藤	14:55~15:25 コアシェイプ 松本	15:00~15:30 アクアエクササイズ 秋山	15:30~16:30 キッズスクール 池谷幸雄 体操倶楽部	15:15~16:00 初級 走るエアロ 森重	15:10~15:40 アクアエクササイズ 後藤	15:00~15:30 はじめてフラダンス 柿沼	15:40~16:40 フラダンス 柿沼	15:45~16:30 初中級STEP 川口	15:20~16:20 シェイプアップ ボクササイズ 三好 貴志	15:30~16:30 リラクソヨガ 重藤	15:35~16:05 はじめて背泳ぎ 村田	15:15~16:15 オリジナルエアロ 森重	15:15~16:00 ゆっくり泳ごう 飯田	16:00~16:30 プライベートレッスン 飯田																										
16:00~17:00 フラダンス同好会 自主練習会	16:00~17:00 リラクソヨガ 伊藤	16:00~17:00 夢の25M 吉岡 匡子	15:35~16:35 入門 太極拳 山田(充)	15:35~15:55 水中ウォーキング 山口	16:00~17:00 中級4泳法 飯田 順子	16:40~17:40 キッズスクール 池谷幸雄 体操倶楽部	16:40~17:40 キッズスクール 池谷幸雄 体操倶楽部	16:30~17:00 プライベートレッスン 後藤	16:40~17:40 フラダンス同好会 自主練習会	16:40~17:40 フラダンス同好会 自主練習会	16:40~17:40 オリジナル STEP 川口	16:05~16:35 青泳ぎ 矢野	16:05~16:35 プライベートレッスン 村田/秋山	16:30~17:15 ピンヤサヨガ 塚本	営業時間 火曜日~金曜日 10:00~23:00 土曜日 10:00~22:00 日曜日・祝日 10:00~20:00 休館日 毎週月曜日・季節休館日 トレーニングジム・プールのご利用は、 閉館30分前までとなります。 クラブ・インストラクターの事情により、 レッスンが変更、中止となることが ございます。																												
17:00~17:30 プライベートレッスン 吉岡	17:00~17:30 プライベートレッスン 吉岡	17:00~17:30 プライベートレッスン 吉岡	16:40~17:40 四十八式太極拳 山田(充)	17:00~17:30 プライベートレッスン 飯田	17:00~17:30 プライベートレッスン 飯田	17:50~18:50 キッズスクール 池谷幸雄 体操倶楽部	17:50~18:50 キッズスクール 池谷幸雄 体操倶楽部	18:00~19:00 プライベート バレエ 宇田川 路代	18:00~19:00 プライベート バレエ 宇田川 路代	18:00~19:00 プライベート バレエ 宇田川 路代	18:00~18:45 ファイドウ 百瀬	19:00~19:45 エクストリーム55 百瀬	19:30~21:00 リラックス アロマタイム 照明を落しての ご利用となります。 ストレッチなどの クールダウンに どうぞ!	19:00~20:00 ラテンダンス ヒクトル				19:30~20:00 はじめてエアロ 三好	19:00~20:00 リラクソヨガ MARI	19:15~20:00 アクティブ ボディシェイプ 小川(さ)	19:30~20:00 平泳ぎ 飯田	19:10~19:55 ラディカルパワー 三枝	19:30~20:00 セルフケア コンディショニング 小比賀	19:15~20:00 初級STEP 高木	19:30~21:00 リラックス アロマタイム 照明を落しての ご利用となります。 ストレッチなどの クールダウンに どうぞ!	19:30~20:00 ラテンダンス ヒクトル	19:30~20:00 はじめてエアロ 三好	20:05~20:35 週替わり4泳法 村田	20:15~21:15 マール ワークアウト BRAFT 小川(さ)	20:00~20:30 ゆっくり泳ごう 飯田	20:10~20:55 オキシジェノ 三枝	20:05~21:05 中級STEP 川口	20:15~21:00 ピラティス 高木	20:10~20:55 初級 歩くエアロ 小比賀	20:30~21:30 スイマーズ練習会	20:15~21:00 はじめて フラダンス 井上	20:15~21:00 ストレッチ 三好	20:40~21:40 パワーアップ 青木	21:15~22:00 メガダンス 山形	21:30~22:00 はじめてラン 山口	21:15~22:15 ベーシックエナジー ヨガ 山田(哲)	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:00~22:00 水中バレエ ※スタッフは つきません。
20:15~21:00 はじめて フラダンス 井上	20:15~21:00 ストレッチ 三好	20:05~20:35 週替わり4泳法 村田	20:15~21:15 マール ワークアウト BRAFT 小川(さ)	21:15~22:00 メガダンス 山形	21:30~22:00 はじめてラン 山口	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田	21:30~22:00 アロマストレッチ 中田																									

※泳法レッスンにつきまして、参加人数により、2コース使用させていただく場合がございます。予めご了承下さい。

- マークのご案内**
- 初めての方でも安心してご参加頂けます。
 - 裸足でご参加頂けます。シューズがいりません。
 - 筋力トレーニングを行うクラスとなります。
 - 時間変更になったクラスです。よくご確認ください。
 - 15分前に整理券を配布するクラスになります。

有料レッスンのご案内
★…有料レッスン

NOC …少人数定員制の有料スクール
前月15日受付開始

＜プール＞
 ■プライベートレッスン 30分
 1人 3,150円 2人 5,250円(税込)
 ■NOC 60分 5,250円(税込)
 ＜スタジオ＞
 ■シェイプアップボクササイズ(定員8名)
 1レッスン 1名 1,050円(初回525円)
 ■プライベートバレエ(定員2名)
 1レッスン 1名 5,000円
 ■ミット打ちボクシングスクール(定員10名)
 1レッスン 1名 735円
 ■レベルアップベリーダンス(定員10名)
 1レッスン 1名 800円