

NAS港北 祝日レッスンスケジュール 2月11日(土)

	イエロースタジオ	グリーンスタジオ	プール
10:00			
10:30	10:10~10:55 ダイナミックストレッチ 宮辺		10:30~10:45 おはようウォーキング 矢吹
11:00			10:50~11:20 おはYOGA 矢吹
11:30	11:10~11:55 ナニアロハ 辻	11:10~11:55 ピラティス 後藤	11:30~12:00 アクアエクササイズ 宮辺
12:00			
12:30		12:05~12:50 シェイプボクシング 後藤	12:20~12:50 平泳ぎ 秋山
13:00		NOC	NOC
13:30	13:00~13:45 ボディメイク 中田	13:00~14:00 ミット打ちボクシング スクール 小室 賢	13:00~14:00 とことん4泳法 秋山 友理
14:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 日・月曜日にできない方 ぜひ、お試し下さい！ 会 員 1,050円 会 員 外 2,100円 定 員 10名 </div>	★	★
14:30		14:15~15:00 ラディカルパワー 小室	14:30~15:00 スキンダイビング 山口
15:00			15:00~15:30 フィンスイム 山口
15:30			祝日限定NOC
16:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 中級レベルのSTEP のレッスンになります！ 会 員 1,050円 会 員 外 2,100円 定 員 30名 </div>	15:30~16:30 アクティブヨガ 重條	15:30~16:30 おもいっきりバタフライ 秋山 友理
16:30			★
17:00	祝日限定有料プログラム		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> バタフライの泳ぎを 見てもらいたい方に オススメ！ 料金 1,050円 定員 10名 </div>
17:30	17:00~18:10 ニノ字STEP さおりん&さゆりん		
18:00	★		
18:30	お知らせ 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。 初め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。 ★ 有料のレッスンになります。		
19:00			
19:30	施設利用 19:30まで 20:00 退館		

※土曜日となりますが、祝日のため、デイ会員様はご利用いただけません。
お間違のないよう、スケジュールの確認をお願い申し上げます。