

		月		火		水		木		
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00										10:00
15										15
30				10:15(30) [大嶋] 青竹体操						30
45			10:30(60) [石岡] のんびりスイム							45
11:00			1回 ¥525 定員10名							11:00
15	11:00(45) 常本 スタイルヨガ			11:00(45) [大嶋] 骨盤体操			11:00(45) [品田] 水中ウォーキング		11:00(60) [品田] レベルアップスイム	11:00
30									1回 ¥525 定員10名	30
45										45
12:00			11:45(45) [石岡] らくらくアクア							12:00
15	12:20(20) [林] 瞬美トレーニング								12:00(30) [工藤] ウェーブストレッチ	15
30						12:15(45) [能登] かんたんエアロ				30
45										45
13:00				HULA 雪解け後13:30から 開始予定です。						13:00
15	13:00(45) [tae] 引き締めピラティス								13:00(30) [品田] パーソナルスイム	15
30									1回 ¥3675 定員1名	30
45										45
14:00				13:35(45) [chie] HULA					13:00(45) [大嶋] パワーヨガ	14:00
15	14:00(45) [Arty] かんたんHIPHOP									15
30										30
45										45
14:00			14:00(60) [品田] レベルアップスイム							14:00
15			1回 ¥525 定員10名							15
30				14:30(30) [工藤] ストレッチポール						30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00										16:00
15										15
30										30
45										45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
15	19:00(45) [Arty] HIPHOP									15
30										30
45										45
19:00										19:00
15										15
30										30
45										45
20:00										20:00
15	20:00(45) [富士原] コアシェイプ									15
30										30
45										45
21:00										21:00
15										15
30										30

!NEW!

冬季時間

!NEW!

2/14, 28は
「かんたんSTEP」
2/7, 21は
「かんたんエアロ」
を行います。

金		土		日		レッスンに関するお知らせ
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00						【無料プログラム】 (スタジオ・プール) レッソンは予約制とさせていただきます。 レッソン参加ご希望の際はフロント、又はスタッフまで お申し付けください。
10:15						
11:00	11:00(45)【本木】 スタイルヨガ	11:00(45)【瀧澤】 アクアシェイブ	11:00(45)【瀧澤】 機能活性ストレッチ	11:30(45)【品田】 水中ウォーキング		レッソン開始10分以上経過してのご参加は怪我に 繋がる恐れもございますのでご遠慮くださいませ。
11:15						
12:00			12:00(45)【似鳥】 入門太極拳		12:00(30)【小町】 パーソナルスイム 1回 ¥3675 定員1名	【有料プログラム】 (ジム) 「パーソナルトレーニング」 担当: 古屋、山際、佐藤(雄)、菊池、田中、谷口、富士原 30分 ¥3,675 60分 ¥7,350 「加圧トレーニング」 担当: 石島 30分 ¥3,675 60分 ¥7,350 「パートナーストレッチ」 担当: 工藤、小町 20分 ¥2,100 (プール) 「レベルアップスイム」「のんびりスイム」 担当: 品田、石岡、藤本 1回 ¥525 「パーソナルスイム」 担当: 品田、小町、藤本 30分 ¥3,675 60分 ¥7,350 注)お一人一日60分までご予約いただけます。
12:15					12:30(30)【小町】 パーソナルスイム 1回 ¥3675 定員1名	
13:00	13:00(45)【松井】 かんたん ラテンエアロ	!NEW! 13:10(30)【小町】 楽にクロール&背泳			12:45(30)【工藤】 らくらくストレッチ	「マンツーマンレッスン」 担当: 谷 60分 ¥7,350 レッソンのご予約は、前月25日10:00より承ります。 お電話での予約も可能です。
13:15						
14:00	14:00(45)【植松】 スリムディスク	13:45(30)【小町】 楽に平泳ぎ&バタフライ			13:30(45)【富士原】 やさしいエアロ	[火曜日の「HULA」雪解け後13:30から開始予定です] [日曜日の「きっちり腹・背」は1月から3月までの開催です]
14:15						
15:00	15:00(45)【谷口】 リンパフィットネス	14:30(30)【藤本】 パーソナルスイム 1回 ¥3675 定員1名	15:00(45)【tae】 パワーヨガ	15:30(30)【品田】 パーソナルスイム 1回 ¥3675 定員1名		無料プログラム定員のお知らせ 【プール】ワンポイント 定員10名 【スタジオ】ストレッチポール、スリムディスク、ウェーブストレッチ 定員10名 その他のレッスン 定員15名
15:15		15:00(30)【藤本】 パーソナルスイム 1回 ¥3675 定員1名		16:00(30)【品田】 パーソナルスイム 1回 ¥3675 定員1名		
16:00					きっちり腹・背 1月から3月までの 開催です。	スポーツクラブNASロイトン倶楽部 毎月 第3 月曜は休館日です 2月の休館日 2月20日(月) 営業時間 月曜～土曜日 10:00～22:00 日曜日・祝日 10:00～20:00 ジム・プール利用は 閉館時刻の30分前までです。
16:15						
17:00					17:15(30)【瀧澤】 きっちり腹・背	
18:00			!NEW! 18:30(30)【小川】 ストレッチポール		18:00(45)【瀧澤】 明日のためのストレッチ	
18:15						
19:00	18:30(45)【hisashi】 HIPHOP	18:45(30)【小町】 パーソナルスイム 1回 ¥3675 定員1名		19:00(30)【品田】 ワンポイント平泳ぎ		
19:15						
20:00	19:30(45)【麻田】 ラテン コア EX	19:15(30)【小町】 パーソナルスイム 1回 ¥3675 定員1名		19:35(30)【品田】 ワンポイントバタフライ		
20:15						
21:00	20:30(45)【tae】 スタイルヨガ					
21:15						
22:00						