スポーツクラブNASあべの　クラブレッスンスケジュール　2018年2月～

月曜日

Arena 5階	StudioA 4階	Pool 2階
10:30～11:15 レギュラーエアロ 岩附	10:30～ ポール 40 10:45～ おなか 11:00～ ストレッチ	
11:30～12:00 ラディカルパワー 松田 60	11:30～12:15 ピラティス 岩附	11:40～12:10 クロール 浅川
12:15～13:00 リラックスヨガ 廣田	12:30～13:00 ボディリセット 中嶋 40	12:20～12:50 はじめよう水泳 浅川 13:00～13:20 スプラッシュラン
13:15～14:15 バドミントン	13:15～14:00 ファイドウ 浅川	13:50～14:20 スプラッシュダンス 山本(朋)
14:30～15:15 ZUMBA 向山	14:15～14:45 筋膜ケア 竹本 40 15:00～15:45 背骨コンディショニング 中上	14:40～15:00 スプラッシュヌードル 60
	キッズスクール	キッズスクール
18:45～19:30 レギュラーエアロ 脇坂	18:45～19:30 キーマックス chima 有料 要予約	サンドバックを使ったレッスンが新登場！グローブ代込で1回300円(消費税別)
19:45～20:45 卓球	19:45～20:30 背骨コンディショニング 中上	20:30～21:00 バタフライ 世古
21:00～22:00 バスケットボール	20:45～21:30 メガダンス Chima 21:45～22:15 筋膜ケア 竹本 40	

火曜日

Arena 5階	StudioA 4階	Pool 2階
10:30～11:15 リラックスヨガ 坪井	10:30～11:30 太極拳 正義	10:30～10:50 アクアウォーキング 11:00～11:30 リラックススイム 世古
11:30～12:00 やさしいステップ 岩崎 60	11:45～12:45 ジャズダンス Yuu	11:45～12:15 スプラッシュダンス 坪井
12:15～13:00 BOKWAダンス 岩崎	13:00～13:30 ボディリセット 松本(仁) 40	12:30～13:30 成人スイムスクール ※詳細は別途館内掲示 有料スクール
13:15～14:15 フラダンス YUYU	13:45～14:30 骨盤調整ヨガ 松本(章)	13:45～14:45 成人スイムスクール ※詳細は別途館内掲示 有料スクール
14:45～15:15 やさしいエアロ 川田	14:45～15:30 ピラティス 谷川	
キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール
19:45～20:45 ミニサッカー	18:30～19:15 ファイドウ 松本(仁) 19:30～20:15 ZUMBA キャンベル 20:30～21:15 ベーシックエアロ 磯田	18:45～19:15 スイムプライベート 有料 要予約 19:15～19:45 スイムプライベート 有料 要予約 ※詳細は別途館内掲示 20:30～22:00 トライアスロンスクール ※詳細は別途館内掲示 有料スクール
21:00～21:45 ラディカルパワー 三澤 60	21:30～22:15 パワーヨガ 磯田	

水曜日

Arena 5階	StudioA 4階	Pool 2階
10:30～11:30 フラダンス 林	10:30～11:00 フォーカスボディ 浅川 11:20～11:50 ユーバウンド 竹本 35	10:30～10:50 アクアウォーキング 11:00～11:30 スイムプライベート 有料 要予約 ※詳細は別途館内掲示
11:45～12:30 ベーシックステップ 入江 60		11:45～12:15 バタフライ 森口
12:45～13:15 やさしいエアロ 入江	12:15～13:00 ZUMBA 城	12:30～13:00 スプラッシュダンス 山本(恵)
13:30～14:00 ラディカルパワー 松田 60	13:30～14:15 ベーシックエアロ 山本(恵)	13:15～14:15 成人スイムスクール ※詳細は別途館内掲示 有料スクール
14:15～15:15 卓球	14:30～15:15 バレトン 佐伯	14:30～14:50 スプラッシュヌードル 60
	15:30～16:00 ボディリセット 竹本 40	
キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール
20:00～20:30 燃えトレ 世古	19:15～20:00 やさしいHIPHOP 石野	19:15～19:45 スイムプライベート 有料 要予約 19:45～20:15 スイムプライベート 有料 要予約 ※詳細は別途館内掲示
21:00～22:00 バドミントン	20:15～21:00 オリジナルコンディショニング 竹本 21:15～21:45 ユーバウンド 世古 35	20:30～21:00 スプラッシュダンス 兼重

金曜日

Arena 5階	StudioA 4階	Pool 2階
10:30～11:15 骨盤調整ヨガ ASUKA	10:30～11:30 気功（つぼ＆ストレッチ） 井手口	キッズスクール
11:30～12:15 やさしいエアロ Chima	11:45～12:15 ボディリセット 竹本 40	
12:30～13:30 卓球	12:45～13:45 バレエ（センターレッスン） SAYA	12:30～13:00 スプラッシュダンス Chima 13:15～13:45 リラックススイム 竹本
14:30～15:15 パワーヨガ 齋藤	14:00～14:45 ZUMBA 谷内 15:00～15:45 背骨コンディショニング 玉置	13:50～14:20 背泳ぎ 深澤 14:30～14:50 スプラッシュラン 14:55～15:25 スイムプライベート 有料 要予約
キッズスクール		キッズスクール
20:15～20:45 燃えトレ 芳村	18:30～19:15 やさしいエアロ 平良	18:45～19:15 スイムプライベート 有料 要予約 19:15～19:45 スイムプライベート 有料 要予約 19:45～20:15 スイムプライベート 有料 要予約 ※詳細は別途館内掲示
21:00～22:00 バレーボール	19:30～20:15 骨盤エクササイズ Naomi 20:30～21:15 リトモス Naomi 21:30～22:15 HIPHOP 橋口	

土曜日

Arena 5階	StudioA 4階	Pool 2階
10:30～11:15 BOKWAパンチ＆ストライク 岩崎	10:30～11:00 フォーカスボディ 竹本	キッズスクール
11:30～12:15 リラックスヨガ 青松	11:15～12:15 タヒチアンダンス KIYOMI	
12:30～13:00 ラディカルパワー 松田 60	12:30～13:15 リトモス RIKA	12:35～12:55 スプラッシュラン
13:15～14:00 X55 井上 60	13:30～14:00 ボディリセット 田渕 40	13:05～13:35 リラックススイム 浅川
14:15～15:15 卓球	14:15～15:00 ファイドウ 浅川	キッズスクール
	15:15～16:00 メガダンス 巽	
	16:15～17:00 BOKWAダンス 桧垣	サンドバックを使ったレッスンが新登場！グローブ代込で1回300円(消費税別)
キッズスクール	17:15～18:00 キーマックス 井上 有料 要予約	
	18:15～19:00 リラックスヨガ 田中	
	19:15～19:45 ボディリセット 松本(仁) 40	
20:00～21:00 バレーボール		

日曜日

Arena 5階	StudioA 4階	Pool 2階
キッズスクール	10:30～11:15 ZUMBA キャンベル	キッズスクール
	11:30～ ポール 40 11:45～ おなか 12:00～ ストレッチ	
	12:30～13:15 やさしいエアロ 川下	
13:30～14:15 ピラティス 川下	13:30～14:15 ファイドウ 田渕	13:30～14:00 スイムプライベート 有料 要予約 14:00～14:30 スイムプライベート 有料 要予約 ※詳細は別途館内掲示
14:45～15:45 卓球	14:45～15:15 燃えトレ 小林	15:00～15:20 スプラッシュヌードル 60
	15:30～16:15 リトモス 古家	15:30～16:00 平泳ぎ 深澤
16:00～16:45 ラディカルパワー 芳村 60	16:30～17:15 バレトン 佐伯	16:15～17:15 成人スイムスクール ※詳細は別途館内掲示 有料スクール
17:00～18:00 バスケットボール	17:30～18:15 キーマックス OJA 有料 要予約	サンドバックを使ったレッスンが新登場！グローブ代込で1回300円(消費税別)
18:15～19:15 ミニサッカー	18:30～19:00 ユーバウンド 世古 35	

■祝日はレッスンスケジュールが変更になります。レッスン内容・時間に関しては、館内およびホームページ等でお知らせいたします。

≪レッスン表内のマーク・色について≫

- 青枠で囲ってあるレッスンははじめての方に安心して受けていただけるクラスです。
- 数字 器具を使うレッスン、安全にレッスンを楽しんでいただくため定員のあるクラスです。レッスン開始15分前より整理券をお配りします。
  - プール：2階カウンター
  - スタジオ：4階ジムカウンター
- リラックス系
- アクティブ系
- ゲームスポーツ
- プールプログラム