

スポーツクラブNASあべの 祝日クラブレッスンスケジュール

3月21日(水) 春分の日

営業時間: 10:00~20:00

Arena 5階		StudioA 4階		Pool 2階	
10:00					
10:30					
11:00	10:45~11:30 リラックスヨガ 呉林	10:30~11:30 ユーバウンド 詳細は別途館内掲示 有料 要予約			ファミリースイミング ※3コース使用 ※詳細は館内掲示
11:30					
12:00	11:45~12:45 ファイドウ 詳細は別途館内掲示 有料 要予約	12:00~12:30 フォーカスボディ 神田			
12:30					
13:00	13:00~14:00 X55 詳細は別途館内掲示 有料 要予約	13:00~14:00 ZUMBA 城			13:15~14:15 成人スイムスクール ※詳細は別途館内掲示
13:30					
14:00					
14:30	14:15~15:15 卓球	14:15~15:15 メガダンス 詳細は別途館内掲示 有料 要予約			14:30~14:50 スプラッシュヌードル/浅川 60
15:00					
15:30		15:30~16:00 ボディリセット 松田 40			
16:00					
16:30					
17:00	キッズ 体操スクール				キッズ スイムスクール
17:30		キッズ avexダンススクール			
18:00					
18:30					
19:00					

《レッスン表内のマークについて》

数字

器具を使うレッスン、安全にレッスンを楽しんで頂くため
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

・祝日の営業時間は10:00~20:00(トレーニングエリアは19:30まで)となります。
・祝日にデイトタイム会員の方がご利用頂く場合は、時間外手数料(1,620円)が必要となります。予めご了承ください。
・太枠で囲っているレッスンははじめての方も安心して受けて頂けるクラスです。