

# スポーツクラブNAS藤沢 祝日クラブレッスンスケジュール

## 11月3日（金祝）

営業時間：10:00～19:00

	Arena	StudioA	StudioB	Pool
10:00				
10:30	10:30～11:15 グループ グループ 川島	10:30～11:15 太極拳 安藤	10:30～11:30 Circuit Shape Step  NAO	10:30～11:30 アクア リメイクボディ 【成人スクール】  体験受付中!!
11:30	11:30～12:30 バレーボール	11:30～12:00 フォーカスポディ 笛田		11:40～12:10 アクアピクス 平井
12:30				12:20～12:40 スプラッシュヌードル
13:00	13:00～14:00 卓球	13:00～13:30 アロマストレッチ 川島		12:50～13:20 リラックススイム
14:00		13:45～14:15 燃えトレ 小貝		
14:30	14:45～15:15 グループパワー 中村	14:45～15:30 骨盤エクササイズ KEIKO	14:45～15:15 ダイエットセミナー 関根PT	
15:30				
16:00	15:45～16:30 ZUMBA 竹内			
16:30		16:45～17:30 Sintex(シンテックス) ～tone & beauty～ 竹内		
17:00	キッズスクール (bjバスケ)		キッズスクール (HIPHOP)	キッズスクール (スイム)
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				

## SPECIAL LESSON

Sintex(シンテックス)  
～tone & beauty～

ヨガやピラティス、ジャイロキネシスなどのボディーワークメソッドを融合し、自然な体の運動や心身両方の伸びやかさを取り戻していくエクササイズです。音楽も動きも呼吸もゆっくりと行っていきます。

tone⇒腕や脚のカミ、肩の緊張から自身を解放し、体幹から動かす感覚を会得していきます。マットを使っていきます。  
beauty⇒自重筋トレと音楽を融合させた立位中心のボディーワークです。曲線的・らせん的な動きが特徴です。



こんな方におすすめ！！

- ・腰痛や肩こりを自発的に軽減していきたい方
- ・デスクワークが多い方
- ・頑張りすぎず、美しいボディラインを整えたい方
- ・深いリラクセス感や呼吸を深めたい方

### 【レッスン表内のマークについて】

青枠で囲ってあるレッスンは  
はじめての方も安心して受けていただけるクラスです。

器具を使うレッスン、安全にご参加  
いただくため定員制となります。  
プール：レッスン開始15分前より2階プールにて受付  
スタジオ：レッスン開始15分前より4階ジムにて受付  
整理券をお配りします。

有料プログラムです。  
フロントにてお申込みください。

祝日限定のスペシャルレッスンです。

- ・祝日の営業時間は10:00～19:00(運動エリアは18:30まで)となります。
- ・祝日にデイトタイム会員の方がご利用の際は、時間外手数料(1,620円)が必要となりますので、予めご了承ください。