

スポーツクラブNAS藤沢 クラブレッスンスケジュール

2017年12月～

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	5階	5階	2階	2階	
10:30			有料				有料	有料							有料	有料							有料		
11:00	10:30-11:15 フラダンス 井上	10:30-11:15 やさしい エアロ 関口	10:30-11:15 BABY & MAMAヨガ 黒澤	10:45-11:15 アクアビクス 小柳	10:30-11:15 ベーシック エアロ 友井	10:45-おなか 11:00-ストレッチ	10:30-11:15 BASIC (YOKO)	10:30-11:30 アクア リメイクボディ	10:30-11:15 骨盤 エクササイズ MARIKO	10:30-11:15 ZUMBA AKI		親子スイム	10:30-11:15 グループ グルーヴ 川島	10:30-11:15 太極拳 安藤	10:30-11:15 Circuit Shape Step (NAO)	10:30-11:30 アクア リメイクボディ	10:30-11:15 フラダンス 野田	10:30-11:15 ヒーリング ヨガ 大川	有料	キッズ スクール (スイム)	10:30-11:15 ZUMBA セイレ	10:30-おなか 10:45-ストレッチ	10:30-11:15 BALANCE (MIKI)		
11:30																									
12:00	11:30-12:15 リラククス ヨガ 黒澤	11:30-12:00 フォーカスポディ 金子		11:30-11:50 アクアウォーキング	11:30-12:15 骨盤調整 ヨガ 宮島	11:30-12:15 DISCO WORLD 小菅		11:40-12:10 平泳ぎ	11:30-12:15 フィットネス フラ 佐藤	11:30-12:15 バレトン Hiro	11:30-12:00 筋膜ケア 金子	11:30-12:00 アクアビクス 安田	11:30-12:15 バレエ エクササイズ 池永	11:30-12:00 フォーカスポディ 山城		11:40-12:10 アクアビクス 平井	11:30-12:15 ベーシック ステップ 二宮	11:30-12:15 太極舞 野田			11:25-12:10 骨盤調整 ヨガ 大川	有料	12:00-12:45 Circuit Shape Step (MIKI)		
12:30		12:15-ボール	定	12:05-12:25 スプラッシュボード																					
13:00	12:30-13:15 やさしい キックボクシング 持田	12:30-おなか 12:45-ストレッチ	12:45-13:30 ボディ シェイプ 池田	12:30-13:00 フライヘア	12:30-13:00 グループパワー 早田	12:30-13:15 からだケア 金子	12:30-13:00 からだケア 金子	12:50-13:20 フライヘア	12:30-13:15 グループ フィット 金子	12:30-13:00 アロマストレッチ 森	12:20-13:05 レギュラー エアロ 磯野	12:15-12:45 背泳ぎ	12:30-13:15 ベーシック ステップ 柳沢	12:20-13:05 フラダンス 養田	12:30-13:00 からだケア 森	12:20-12:40 スプラッシュボード	12:30-13:15 ZUMBA 小菅	12:30-13:15 パワーヨガ 大川		親子スイム	12:25-12:55 燃えトレ				
13:30																									
14:00	13:30-14:15 レギュラー エアロ 浅澤		14:00-14:45 BASIC (KAHO)		13:30-14:00 やさしいステップ 稲葉	13:30-14:15 太極舞 野田	13:30-おなか 13:45-ストレッチ	14:00-14:30 アクアビクス 加藤	13:30-14:15 ベリーダンス シェラザデ	14:15-15:00 ベーシック エアロ 関口	14:25-15:10 JAZZ シェラザデ	14:05-14:25 スプラッシュボード	13:30-14:30 卓球	13:30-14:15 ベーシック エアロ 柳沢			13:30-14:00 バタフライ	13:30-14:15 グループ グルーヴ 笛田	13:30-おなか 13:45-ストレッチ		13:15-14:00 グループ パワー 国知出	13:15-14:00 バーレッション ～バレエ～ EMIKO			
14:30		14:15-15:00 太極拳 安藤			14:20-15:05 ピラティス 安部	14:30-15:15 ラテン ダンス 稲葉	14:15-15:00 Circuit Shape Step (KEIKO)		14:30-15:15 ZUMBA 柏木	14:15-15:00 ベーシック エアロ 関口	14:25-15:10 JAZZ シェラザデ	14:30-15:00 フライヘア		14:45-15:15 グループパワー 中村	14:35-15:20 ピラティス ka-na			14:30-15:15 グループ パワー 坐間	14:30-15:15 シェイプ エアロ 梨本	有料	14:15-15:00 骨盤 エクササイズ 若瀬	14:15-15:00 HIPHOP 大島	14:15-15:30 ボディ シェイプ 池田	14:25-14:45 スプラッシュボード	
15:00	14:30-15:15 バレトン 浅澤																								
15:30		15:20-16:05 リトモス 右田	15:30-16:00 アロマストレッチ 森		定	15:30-16:15 グループ フィット 笛田			15:30-16:15 ベーシック ステップ 柏木	15:15-16:00 リラククス ヨガ 中澤			15:40-16:25 ZUMBA 竹内	15:35-16:20 やさしい キックボクシング 北上				15:30-16:15 グループ フィット 金子	15:30-16:15 リラククス ヨガ 川越		15:15-16:00 DISCO WORLD 若瀬				
16:00																									
16:30		16:25-16:55 ボディリセット 森				16:30-17:15 骨盤調整 ヨガ 田山			16:20-16:50 ボディリセット 川島					16:35-17:05 燃えトレ				16:30-17:15 骨盤 エクササイズ KEIKO	16:30-17:15 ベーシック エアロ 川越		16:15-17:00 グループ フィット 笛田	16:45-17:45 バドミントン	17:15-17:45 筋膜ケア 笛田		
17:00				キッズ スクール (スイム)				キッズ スクール (スイム)																	
17:30				キッズ スクール (HIPHOP)																					
18:00	キッズ スクール (bjバスケ)																								
18:30		18:30-ボール	定																						
19:00		18:45-おなか 19:00-ストレッチ			19:00-19:45 ZUMBA セイレ	19:15-20:00 ベーシック エアロ 清水	19:00-19:45 BALANCE (MIKI)		19:00-20:00 卓球	19:15-20:00 リトモス 齋藤				19:15-20:00 グループ フィット 市原	19:30-20:15 BASIC (KEISUKE)			19:45-20:45 バレボール	20:15-21:00 ZUMBA 西村	有料	18:45-19:45 バドミントン				
19:30																									
20:00		19:30-20:15 骨盤エクササイズ 藤本	19:30-20:15 BALANCE (TAKAHIRO)																						
20:30	20:15-21:15 バスケット ボール	20:30-21:15 シェイプ エアロ 藤本	20:30-21:15 Circuit Shape Step (YURI)	20:30-21:00 アクアビクス 天野	20:00-21:00 バドミントン	20:15-21:00 キックボクシング 清水	20:00-20:45 BASIC (KEISUKE)	20:30-21:00 アクアビクス 栗山	20:15-21:00 リラククス ヨガ 磯邊	20:15-21:00 HIPHOP 齋藤	20:15-21:00 BALANCE (MAIKO)	20:30-21:00 背泳ぎ		20:15-21:00 ZUMBA 西村	20:30-21:15 BALANCE (TAKAHIRO)										
21:00																									
21:30		21:30-22:15 グループ フィット 市原			21:15-21:45 ボディリセット 峰				21:15-22:00 グループ パワー 国知出	21:15-22:00 ベーシック エアロ 持田	21:15-22:00 Circuit Shape Step (KEIKO)	21:10-21:40 フライヘア	21:00-22:00 ミニサッカー	21:15-21:45 筋膜ケア 小貝											
22:00																									
22:30																									

《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。
- プールレッスンではキッズスクールやレッスンのご参加人数によって最大4コースを使用させていただきます。
- 気象状況(台風等)でインストラクターの都合によりレッスンを代行・休講・変更とさせていただきます。館内掲示及びホームページをご確認ください。

リラククス系

アクティブ系

球技プログラム

プールプログラム

