

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 定	11:30-12:15 太極舞 野田		
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 キックホクシング 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 定	12:30-13:15 パワーヨガ 宮島	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 定	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		
13:30																								
14:00	13:30-14:15 レギュラー エアロ 洪澤				13:30-14:00 やさしいステップ 稲葉 定	13:30-14:15 太極舞 野田	13:30-おなか 13:45-ストレッチ																	
14:30																								
15:00	14:30-15:15 バレトン 洪澤				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)																	
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
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。
 - 定** 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

