

スポーツクラブNAS藤沢 12月19日～25日 クリスマススペシャルレッスンスケジュール

	19日(水曜日)				21日(金曜日)				22日(土曜日)				23日(日曜日)				24日(月曜日・祝日)				25日(火曜日)				
	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	10:00
10:30	10:30-11:15 筋膜ストレッチ & 骨盤エクササイズ MARIKO	10:30-11:15 ZUMBA -Xmas- AKI	10:30-11:15 ピラティス 安田	キッズスクール (親子スイム)	10:30-11:15 グループ グループ 川島	10:30-11:15 太極拳 安藤	11:00-11:45 有料 Surf Fit	10:30-11:30 アクア リメイクホテイ	10:30-11:15 クリスマス ドレスアップフラ 野田	10:30-11:15 ヒーリングヨガ -Xmasオールゴール- 大川	11:00-11:45 有料 Surf Fit	キッズ スクール (スイム)	10:30-11:15 ZUMBA セイレ	10:30-美脚 10:45-美尻 11:00-美腹	10:30-11:15 Surf Fit	キッズ スクール (スイム)	10:25-11:25 グループ グループ 金子・濱野	10:30-11:15 ベーシック エアロ 関口	キッズ スクール (スイム)	10:30-11:15 キッズ スクール (空手)	10:30-11:15 クリスマス ハッピーエアロ 友井	10:30-ポール 10:45-おなか 11:00-ストレッチ	11:00-11:45 有料 Surf Fit	キッズ スクール (スイム)	10:30
11:00																									11:00
11:30	11:30-12:15 フィットネスフラ -Xmasコーデ- 佐藤	11:30-12:15 バレトン カラーコーデ Hiro	11:25-11:45 肩・腰リメイク 11:45-12:05 膝・股関節リメイク	11:30-12:00 アクアピクス 安田	11:30-12:15 ハレエ エクササイズ EMIKO	11:30-12:00 フォーカスポディ 山城	11:40-12:10 アクアピクス 平井	11:30-12:15 ベーシック ステップ -Xmas song- 二宮	11:30-12:15 太極舞 野田	11:00-11:45 Surf Fit	11:30-12:15 有料 Surf Fit	キッズ スクール (スイム)	11:30-12:15 骨盤調整ヨガ -Xmasカラー- 大川	11:45-12:30 Surf Fit	12:00-12:30 タイムアップ レッスン	12:00-12:30 休憩	12:00-12:30 水泳記録会 中村・長澤	12:00-13:00 グループ グループ 金子・市原	12:00-12:45 Night Surf Surf Fit	11:30-11:50 77アクアキック 中村	11:30-12:15 骨盤調整 ヨガ 宮島	11:30-12:15 DISCO WORLD Xmasスタイル NAMIE	11:40-12:10 平泳ぎ	11:30	
12:00																									12:00
12:30	12:30-13:15 グループ グループ 金子	12:30-13:15 レギュラーエアロ カラーコーデ 磯野	12:30-おなか 12:45-ストレッチ	12:15-12:45 フィンスイム 山村・磯田	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 リラククスヨガ 森	12:20-12:40 スプラッシュヌードル	12:30-13:15 ZUMBA MAYU	12:30-13:15 パワーヨガ -太陽礼拝SP- 大川	12:00-12:45 Surf Fit	キッズ スクール (親子スイム)	12:30-13:00 燃えトレ	12:45-13:30 Surf Fit	12:00-12:30 休憩	12:40-13:10 水泳記録会 中村・長澤	12:00-13:00 グループ グループ 金子・市原	12:30-13:15 リラククス ヨガ 黒澤	12:00-12:45 Night Surf Surf Fit	12:30-13:00 グループ グループ 早田	12:30-13:15 パワーヨガ 宮島	12:30-13:00 筋膜ケア 金子	11:40-12:10 平泳ぎ	12:30	
13:00																									13:00
13:30	13:30-14:15 ベリダダンス シェラザデ	13:30-14:00 アロマストレッチ 森	13:25-14:10 Surf Fit	13:20-13:40 スプラッシュヌードル	13:30-14:15 ファイティング シェイプ 柳沢	12:20-13:05 フラダンス 養田	12:30-13:00 リラククスヨガ 森	13:15-13:45 アロマストレッチ 川島	13:30-14:15 グループ グループ 笛田	13:30-14:15 グループ グループ 笛田	12:00-12:45 Surf Fit	キッズ スクール (親子スイム)	13:15-14:00 バーレッスン -Xmas song- EMIKO	14:00-14:45 プラチナ エクササイズ & ヨガ 池田	13:40-14:00 スプラッシュヌードル	13:25-14:25 グループ グループ 国知出・中村 坐間	13:30-14:15 リセット コンディショニング 頑強な体構築 法澤	13:00-13:45 Night Surf Surf Fit	13:00-13:45 Night Surf Surf Fit	13:20-13:50 やさしいステップ 稲葉	13:30-14:15 太極舞 野田	13:30-14:15 Surf Fit	14:00-14:30 アクアmas song サンタ加藤	13:30	
14:00																									14:00
14:30	14:30-15:15 ZUMBA 柏木	14:15-15:00 エアロ 福山	14:25-15:10 JAZZ シェラザデ	14:15-15:15 成人スイム スクール	14:45-15:15 グループ グループ 中村	14:35-15:20 ピラティス Xmas song ka-na	14:15-15:00 Surf Fit	14:10-14:40 アクアピクス 金子	14:30-15:15 グループ グループ 坐間	14:30-15:15 骨盤 エクササイズ 新倉	14:30-15:00 脂肪燃焼 トレーニング 金子	キッズ スクール (スイム)	14:15-15:00 HIPHOP -Xmasコーデ- 大島	14:10-14:40 リラククス スイム	14:50-15:20 リラククス背泳ぎ 中村・石川	14:30-15:15 バレトン 洪澤	14:00-14:45 Night Surf Surf Fit	14:00-14:45 Night Surf Surf Fit	14:00-15:00 成人スイム スクール	14:05-14:50 ラテン ダンス 稲葉	14:30-15:15 ピラティス 安部	14:00-14:30 アクアmas song サンタ加藤	14:30		
15:00																									15:00
15:30	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 -Xmas song- 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 友井	15:20-16:05 バランス コーディネーション 柏木		15:30-16:15 グループ グループ 金子	15:35-16:20 リラククス ヨガ 川越		キッズ スクール (スイム)	15:30-16:30 バスケット ボール	16:15-17:00 グループ グループ 笛田	15:15-16:00 ダンスエアロ -Xmasドレシー- 三村	15:00-16:00 BODYBALANCE	15:30-16:15 リトモス Xmas仮装 右田	15:20-16:20 卓球	15:30-16:15 グループ グループ 濱野	15:30-16:15 グループ グループ 濱野	15:30-16:15 グループ グループ 濱野	15:30-16:15 グループ グループ 濱野	15:30		
16:00																									16:00
16:30	16:30-17:30 バドミントン 頂上戦!! フロントにて 受付中!	16:20-16:50 ボディリセット 川島			16:35-美胸 16:50-美脚 17:05-美腹			16:30-17:15 骨盤調整 ヨガ NORIKO	16:30-17:30 ベーシックエアロ キラキラ スペシャル!! 川越・NORI			キッズ スクール (空手)	16:45-17:45 インディアカ	16:15-17:00 グループ グループ 笛田	16:30-17:30 ボディCOMBAT	16:30-17:30 BODYCOMBAT	16:30-17:15 やさしい太陽礼拝 Xmas song 田山	16:30-17:15 やさしい太陽礼拝 Xmas song 田山	16:30-17:15 やさしい太陽礼拝 Xmas song 田山	16:30-17:15 やさしい太陽礼拝 Xmas song 田山	16:30-17:15 やさしい太陽礼拝 Xmas song 田山	16:30-17:15 やさしい太陽礼拝 Xmas song 田山	16:30-17:15 やさしい太陽礼拝 Xmas song 田山	16:30	
17:00																									17:00
17:30																									17:30
18:00																									18:00
18:30																									18:30
19:00																									19:00
19:30	19:00-20:00 卓球	19:15-20:00 リトモス 齋藤			19:15-20:00 グループ グループ 濱野	19:15-20:00 グループ グループ 濱野	19:30-20:15 Night Surf Surf Fit		18:45-19:45 ドッジボール	17:45-18:45 リトモス 新曲発表 NORI・福山・ 秋友		キッズ スクール (スイム)													19:30
20:00																									20:00
20:30	20:15-21:00 リラククス ヨガ 磯邊	20:15-21:00 HIPHOP -振り付け- 白・赤 齋藤	20:15-21:00 Night Surf Surf Fit	20:30-21:00 パタフライ	19:45-20:45 バレーボール 頂上戦!! フロントにて 受付中!	20:15-21:00 ZUMBA 西村	20:15-21:00 Night Surf Surf Fit	20:15-20:45 背泳ぎ																	20:30
21:00																									21:00
21:30	21:15-22:00 グループ グループ 国知出	21:15-22:00 クリスマス ダンスエアロ 福山	21:15-22:00 Night Surf Surf Fit	21:10-21:40 プライベート	21:00-22:00 ミニサッカー	21:15-22:00 JAZZ 池田		21:00-21:30 プライベート																	21:30
22:00																									22:00
22:30																									22:30



《レッスン表内のマーク・色について》

- クリスマス特別スペシャルレッスン
- サーフフィット夜限定ライティング
- 有料レッスン



12/19(水)~12/25(火)NAS藤沢 クリスマス SPECIAL WEEK!!

メリークリスマス!! スペシャルな一週間をお楽しみください!!
 今後もNAS藤沢をどうぞ宜しくお願い致します。 NAS藤沢 スタッフ一同

	レッスン名	担当	内容		レッスン名	担当	内容
19日 (水)	筋膜ストレッチ & 骨盤エクササイズ	MARIKO	ご自身の体をいたわるをテーマに 筋膜ストレッチとエクササイズを行います。	22日 (土)	スイムお悩み相談会ビデオチェック	中村・藤巻	皆さんのお悩みその場で解決! ご希望の方にはビデオを使用します!
	ZUMBA-Xmas SP-	AKI	Xmasアイテムを付けて一体感UP☆		ドッジボール	スタッフ	誰でも楽しめる球技で盛り上がりましょう!
	フィットネスフラ-Xmasコーデ-	佐藤	Xmasコーデで楽しくフラダンス!!		骨盤調整ヨガ-Xmasカラーコーデ-	大川	Xmasをイメージした赤や緑などのカラーを身につけて、 いつもと違う雰囲気を楽しみましょう!
	パレトン-カラーコーデ青-	Hiro	テーマカラーは青♪		バレーボール頂上戦!! フロントにて受付中	スタッフ	NASバレーボールNO1を決めましょう!!
	アクアビクス-カラーコーデ赤-	安田	赤色で合わせてアクアビクス!		タイムアップレッスン	中村 長澤	速く泳ぐためにはどうしたらいいの? そんなお悩みにお答えします!!
	フィンスイム	山村・磯田	フィンを履いてスイスイ泳ぎましょう!		水泳記録会		泳法は自由! 25m・50mタイムを計ってみましょう!
	レギュラーエアロ -カラーコーデ赤・緑・金・銀-	磯野	カラーを合わせて動きましょう!		バーレッスン-Xmas song-	EMIKO	クリスマスソングを使ってバーレッスンをを行います。
	リラクソヨガ-Xmas song-	中澤	ヒーリング効果のある音に合わせてさらにゆったりとした呼吸のリズムへ 座って行うポーズと仰向けで寝て行うポーズが中心のヨガです		HIPHOP-Xmasコーデ-	大島	Xmasコーデでブルーノマーズを踊ろう!
	バドミントン頂上戦!! フロントにて受付中	スタッフ	NASバドミントンNO1を決めましょう!!		リラクソ背泳ぎ	中村・石川	リラクソスイムの背泳ぎバージョンを藤沢初披露! らく〜に泳ぎながら姿勢改善を目指します!
HIPHOP-振り付け- 白・赤	齋藤	いつもよりも難易度が高い振り付けを行います。 ストレッチや基礎練習は行いませんのでご了承ください!	ダンスエアロ-Xmasメドレー-	三村	豪華クリスマスソングのラインナップ♪ 盛り上がりましょう!		
クリスマスダンスエアロ	福山	ウィンターソングで今年を締めくくりましょう。 夜遅い時間ですがお待ちしております。	インディアカ	スタッフ	生涯スポーツインディアカ! どなたでもご参加頂けます!		
21日 (金)	ファイティングシェイプ	柳沢	ボクシングのパンチ動作を中心に 全身シェイプアップを目指して頑張らしましょう!	24日 (月) 祝日	スプラッシュキック	金子・市原	水の中でパンチ! キック! 水しぶきを上げて燃焼しましょう!
	バタ足練習	中村・磯田	水泳の基本となるバタ足! 1から練習しましょう!		Xmas boxing	小林	パンチを主体とした動きで全身をシェイプアップ! いつもとは違うバージョンで行います!!
	ピラティス-Xmas song-	ka-na	Xmas songに乗り、楽しみ体幹を鍛えていきましょう♪		クイックターン	早田	憧れのクイックターン! まずは綺麗な前回りから! この機会にカッコいいターンを練習しましょう!!
	バレーボール頂上戦!! フロントにて受付中	スタッフ	NASバレーボールNO1を決めましょう!!		リセットコンディショニング〜頑張らない体操〜	洪澤	頑張らない地獄エクササイズ、骨を支える筋肉を弛め、骨配列を整え、 使える筋肉に再教育していく。骨盤関節部に今回はアプローチかけます。
22日 (土)	クリスマスドレスアップフラ	野田	Xmas衣装で楽しくフラダンスしましょう♪	リトモス-Xmas仮装-	右田	Xmas仮装で盛り上がりましょう!	
	ヒーリングヨガ-Xmasオルゴール-	大川	癒されるオルゴールの音色とともに 心地よい時間をお届けします☆	グループファイト60	金子・濱野	Xmas限定 MOSSA各プログラムの完全版!! 合言葉は『LET's MOVE!!』	
	ベーシックステップ-Xmas song-	二宮	let's enjoy christmas!	グループグルーヴ60	笛田・川島		
	パワーヨガ-太陽礼拝SP-	大川	太陽礼拝を中心にチャレンジポーズも 織り交ぜながら行うスペシャルレッスンです!	グループパワー60	国知出・中村・坐間		
	脂肪燃焼トレーニング	金子	30分動き続けます!!有酸素運動・コンディショニング フルに活用していきます!	LES MILLS BODYBALANCE	池田	世界最大グループフィットネス、NAS藤沢にて解禁! ボディバランス・精神、身体とともに、生き方そのものを向上させる ヨガベースのクラス	
	ベーシックエアロ キラキラスペシャル!!	川越 NORI	クリスマスの曲に合わせて初心者から慣れている方まで 楽しく 動けます!! お楽しみコーナー付き!! ドレスコード キラキラな物つ けて参加してね。(無くてもOK) お楽しみコーナー: R LONDON 小物争奪ジャンケン大会!!	LES MILLS BODYCOMBAT	市原・濱野・玲奈	ボディコンバット!様々な格闘技からインスピレーションを受けた ハイエネルギーワークアウト	
	リトモス 新曲発表	NORI 福山 秋友	待ちに待った新曲発表! 楽しみにまっていた方も初めての方も 楽しめること間違いなし!	クリスマスハッピーエアロ	友井	今年最後のエアロビクス! クリスマスモードの中ハッピーに踊ろう!	
※一部、時間・内容が変更となっているレッスンがございます。 レッスン参加の際は、スケジュールをご確認頂きますようお願い致します。 詳しくはスタッフまたは担当インストラクターまでお問い合わせ下さい。				DISCO WORLD-Xmasスタイル-	NAMIE	クリスマスを楽しみましょう!!	
				アクアmas song	サンタ加藤	merry Xmas!! クリスマスと一緒に盛り上がりましょう!!	
				やさしい太陽礼拝Xmas song	田山	呼吸と一緒に気持ち良く動きましょう	
				バドミントン頂上戦!! フロントにて受付中	スタッフ	NASバドミントンNO1を決めましょう!!	
				25日 (火)	Xmasだよ!全員集合!アクアビクス!	栗山	Xmasにプールに全員集合!!