

2017/10~2017/12 NAS FUSHIMI MOMOYAMA レッスン表

月	火/Tuesday				水/Wednesday				木/Thursday				金/Friday				土/Saturday				日/Sunday				
	STUDIO	NASホール	POOL	雑談	STUDIO	NASホール	POOL	雑談	STUDIO	NASホール	POOL	雑談	STUDIO	NASホール	POOL	雑談	STUDIO	NASホール	POOL	雑談	STUDIO	NASホール	POOL	雑談	
10:30			10:20~10:40 アクアウォーキング	7	10:20~11:15 HULA DANCE カヒコレア	10:15~11:15 TOWA	10:30~11:00 みんなで泳ごう	7	10:30~11:15 エアロハッシュ 東山 紗衣子	10:30~11:15 エアロハッシュ HAL	10:20~10:40 アクアウォーキング	5	10:00~11:00 アクアリメイク ホディー				10:30~11:15 マルチステップ KONNO							10:20~10:40 アクアウォーキング	7
11:00	10:30~11:30 レキニエーション KONNO	10:30~11:15 ジャイロキネシス		6	11:25~12:10 健美操 TOMO	第1・3・5週目 ホーリセット 第2・4週目 BOSU	11:00~11:45 成人水泳教室	5	11:25~12:25 ハタヨガ モリタニ	11:35~12:35 FUNK KIKO	11:00~11:45 成人水泳教室	6	11:10~11:40 スプラッシュ MOSA				11:30~12:30 yoga ハヤシ						10:45~11:15 スプラッシュ ダンス ミキ	5	11:00
11:30			11:00~11:45 成人水泳教室	6	12:20~12:50 週替わりレッスン トレーナー		11:10~11:40 シェイプアップ ウォーキング	5	12:40~13:25 RITMOS アツタ リエ	12:40~13:10 バランスボール 定田	11:50~12:10 はじめて クロール	6	11:50~12:10 はじめて クロール				12:40~13:35 24式 水極楽1a 原部						11:30~12:00 有料レッスンはじめ	5	11:30
12:00	11:45~12:30 Pilates KONNO		12:00~12:20 アクア リメイク ホディー	4	13:00~13:45 FB★エアロ カナ	13:00~13:45 yoga KANA	11:50~12:10 いらいろスイム(中・上)	6	13:35~14:20 ボルトフラ アツタ リエ	13:20~14:20 24式 水極楽1a イネ	12:15~12:35 ハタヨガ(はじめて・初)	6	12:15~13:00 成人水泳教室				12:40~13:15 NOC カシ						12:05~12:25 フライハート	6	12:00
12:30			12:45~13:30 STEPハッシュ サカモト	4	13:40~14:10 水中健康体操 田中	13:55~14:35 美★ボディシェイプ サカモト	12:15~12:35 いらいろスイム(初・中)	6	14:35~15:20 ZUMBA MIDORI	14:45~15:30 自習術 山口	12:40~13:05 プライベート	6	12:15~13:00 成人水泳教室				13:00~13:45 24式 水極楽1a 原部						12:30~13:15 有料レッスンはじめ	5	12:30
13:00			13:40~14:10 水中健康体操 田中	5	14:45~15:30 シェイプBOX ERI	15:50~16:35 ストレッチヨガ キミタ	12:40~13:05 プライベート	6	15:35~16:20 コアトランス トレーニング MIDORI		13:10~13:40 AQUA ZUMBA HAL	6	13:10~13:40 AQUA ZUMBA HAL				13:45~14:30 RITMOS KANA						13:00~13:20 いらいろスイム(初・上)	5	13:00
13:30			14:15~14:35 背泳ぎ(はじめて)	6	18:10~18:55 yoga AYANO	19:00~19:45 FB★エアロ 本田	13:40~14:00 クロール(中・上)	4	18:20~19:05 週替わりレッスン HISAMI	18:20~19:05 週替わりレッスン HISAMI	13:50~14:10 平泳ぎ(中・上)	6	13:50~14:10 平泳ぎ(中・上)				14:40~15:25 FB★エアロ KANA						13:25~13:45 いらいろスイム(初・中)	5	13:30
14:00			14:40~15:00 水慣れ	6	19:00~19:45 ダンスエアロ KAORI	20:00~20:45 燃えろ! トレーナー	14:10~14:40 スプラッシュ ダンス KANA	4	19:20~19:40 コアトレ	19:40~20:40 KaQila RIE	14:15~14:35 平泳ぎ(はじめて・初)	6	14:15~14:35 平泳ぎ(はじめて・初)				15:35~16:20 ZUMBA KONO						13:20~13:40 アタハート	4	14:00
14:30					20:50~21:35 POWER 中端MT	21:05~21:55 Pilates KONNO	14:40~15:00 水慣れ	6	20:00~20:20 バタフライ(中・上)	20:25~20:45 いらいろスイム(初・中)	14:45~15:15 水中健康体操	6	14:45~15:15 水中健康体操				16:30~17:15 コアストレッチ ヨネヤマ						13:20~13:40 アタハート	4	14:30
15:00					21:45~22:30 FIGHTDO 中端MT		14:45~15:30 シェイプBOX ERI	7	20:50~21:35 POWER 中端MT	21:10~21:55 Pilates KONNO	14:55~15:15 水泳ぎ(はじめて・初)	6	14:55~15:15 水泳ぎ(はじめて・初)				17:15~18:15 JAZZ KAYO						13:20~13:40 アタハート	4	15:00
15:30							15:30~16:15 MIAMI★DANCE KAORI	4	21:00~20:45 成人水泳教室	21:25~21:55 スプラッシュPOWER MOSA	15:35~16:20 コアトランス トレーニング MIDORI	6	15:35~16:20 コアトランス トレーニング MIDORI				18:40~19:10 箱コンディショニング ERI						14:00~14:45 ヒップホップ 原	4	15:30
16:00							16:30~17:30 スタジオ解放 ～リラックスタイム～	4	21:40~20:25 シェイプBOX ERI	21:40~20:25 シェイプBOX ERI	16:30~17:15 コアストレッチ ヨネヤマ	6	16:30~17:15 コアストレッチ ヨネヤマ				19:30~20:15 成人水泳教室						15:00~16:00 骨盤矯正Yoga KYOKO	3	16:00
16:30							18:15~18:45 ボールリセット トレーナー	2	22:00~22:30 FIGHTDO YU-KI		17:15~18:15 JAZZ KAYO	6	17:15~18:15 JAZZ KAYO				20:00~20:55 骨盤矯正Yoga (アロマ) 松平						16:15~17:00 X-TRIM MOSA	3	16:30
17:00							19:00~19:50 ダンスエアロ KAORI	7			18:15~18:45 ウェルネス&ストレッチ トレーナー	2	18:15~18:45 ウェルネス&ストレッチ トレーナー				21:00~21:00 FUNK KIKO						17:20~18:20 ダンスエアロ MIAMI★DANCE KAORI	2	17:00
17:30							20:00~20:55 骨盤矯正Yoga (アロマ) 松平	6			19:00~19:30 BURN-THE-MUSCLE ERI	7	19:00~19:30 BURN-THE-MUSCLE ERI				22:00~22:30 FIGHTDO YU-KI						17:30~18:20 週替わりレッスン ERI	2	17:30
18:00							21:00~21:00 FUNK KIKO	6			19:40~19:50 クロール(はじめて・初)	6	19:40~19:50 クロール(はじめて・初)				22:00~21:00 FUNK KIKO						18:15~18:45 ボールリセット トレーナー	2	18:00
18:30							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			20:00~20:20 燃えろ! トレーナー	7	20:00~20:20 燃えろ! トレーナー				22:00~21:00 FUNK KIKO						18:40~19:10 箱コンディショニング ERI	2	18:30
19:00							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			20:25~20:45 いらいろスイム(初・中)	6	20:25~20:45 いらいろスイム(初・中)				22:00~21:00 FUNK KIKO						19:30~20:15 成人水泳教室	6	19:00
19:30							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			20:50~21:35 POWER 中端MT	5	20:50~21:35 POWER 中端MT				22:00~21:00 FUNK KIKO						19:30~20:15 成人水泳教室	6	19:30
20:00							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			21:00~21:30 スプラッシュ POWER	5	21:00~21:30 スプラッシュ POWER				22:00~21:00 FUNK KIKO						19:30~20:15 成人水泳教室	6	20:00
20:30							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			21:25~21:55 スプラッシュPOWER MOSA	5	21:25~21:55 スプラッシュPOWER MOSA				22:00~21:00 FUNK KIKO						19:30~20:15 成人水泳教室	6	20:30
21:00							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			22:00~21:00 FUNK KIKO	5	22:00~21:00 FUNK KIKO				22:00~21:00 FUNK KIKO						19:30~20:15 成人水泳教室	6	21:00
21:30							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			22:00~21:00 FUNK KIKO	5	22:00~21:00 FUNK KIKO				22:00~21:00 FUNK KIKO						19:30~20:15 成人水泳教室	6	21:30
22:00							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			22:00~21:00 FUNK KIKO	5	22:00~21:00 FUNK KIKO				22:00~21:00 FUNK KIKO						19:30~20:15 成人水泳教室	6	22:00
22:30							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			22:00~21:00 FUNK KIKO	5	22:00~21:00 FUNK KIKO				22:00~21:00 FUNK KIKO						19:30~20:15 成人水泳教室	6	22:30
23:00							22:00~21:00 FUNK KIKO	6			22:00~21:00 FUNK KIKO	5	22:00~21:00 FUNK KIKO				22:00~21:00 FUNK KIKO						19:30~20:15 成人水泳教室	6	23:00

プール有料レッスンのご案内

有料 有料レッスン・・・NAS会員の方が受講できグループ有料プログラムです。

プライベート プライベートレッスン・・・NASの会員の方が受講できマンツーマン有料プログラムです。プログラムに記載されている時間帯以外でも受講が可能です。フロントでご相談下さい。

個別 個別指導とは・・・2ヶ月間集中して泳法を習得するレッスンです。料金：48,000円(税別) 時間：45分間 回数：2ヶ月(8回) 形式：マンツーマン指導 実施日：要相談

☘ ...初めての方でも安心してご参加頂けます NEW ...新登場のレッスン ¥ ...有料レッスン 👣 ...シューズ不要なレッスン。裸足または靴下でご参加頂けます。 ★ 泳道コースでは、歩行コース並びに遊泳可能なコース本数を表示しております。表示数は最大使用可能数ですが、レッスン参加状況により変更することもございます。 ※ 都合により、担当インストラクター及びレッスン内容が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。(事前に変更ボードにてお知らせいたします。)