

N A S 学園前10周年 特別レッスンスケジュール **2025年6月2日(月)～8日(土)** **全レッスン(プールを除く)予約システムでの予約が必要となります。**

6月2日(月)

	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:00				
10:30				
11:00	10:45-11:30 やさしいヨガ 大月	10:30-11:30 セルフボディケア Yoshie ※ブルモ会員専用	10:45-11:30 バレトン たかこ	10:30-11:30 成人スクール 初級（有料）
11:30				
12:00	11:45-12:30 やさしいエアロ たかこ			11:40-12:00 NAS アクアウォーキング 大村
12:30		12:00-13:00 リラックスヨガ 大月 ※ブルモ会員専用		整理券
13:00	12:45-13:30 ZUMBA GOLD 下田			12:30-13:00 スプラッシュダンス AI
13:30				整理券
14:00	13:45-14:15 コアエクササイズ 下田	13:30-14:30 ダイエット AI ※ブルモ会員専用		13:00-14:00 ビックルボール 数内 周年特別クラス
14:30				整理券
15:00	14:30-15:15 リトモス 樋口			13:30-14:00 スプラッシュダンス YUKI
15:30	15:30-16:15 薬のび ストレッチ 樋口	15:00-16:00 ベーシックヨガ 丸山 ※ブルモ会員専用		14:15-15:15 ビックルボール スタッフ 周年特別クラス
16:00				15:45-16:30 スイミング スクール（幼児）
16:30	16:30-17:30 ビックルボール 数内 周年特別クラス	16:30-17:30 ボディシェイブ 丸山 ※ブルモ会員専用		16:00-17:00 チアダンス リトル（4〜5歳）
17:00				16:45-17:30 スイミング スクール（幼児）
17:30				17:10-18:10 チアダンス キッズ（小1〜小4）
18:00	17:45-18:45 ビックルボール スタッフ 周年特別クラス	18:00-18:30 ブルmodeごろん		17:30-18:30 スイミング スクール（小学生） 青〜白
18:30				18:30-19:30 スイミング スクール（小学生） 紺〜シリコン
19:00		19:00-20:00 リラックスヨガ 上原 ※ブルモ会員専用	19:40-20:10 はじめて筋トレ 響平	
19:30	19:25-20:10 サルセーション 河野			
20:00				
20:30	20:25-21:10 ルーシーダットン 河野	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru ※ブルモ会員専用	20:25-21:10 ファイトウ 響平	
21:00				
21:30	21:30-22:15 バレーボール			
22:00				
22:30				

6月3日(火)

	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:00				
10:30				
11:00	10:30-11:15 メガダンス Chika	10:30-11:15 オキシジェノ 巽		10:30-10:50 NAS アクアウォーキング 大村
11:30				
12:00	11:30-12:15 ピラティス Yumi	11:30-12:15 ユニバーサル ヨガアース 巽	11:30-12:30 ダンス テクニク Chika	整理券
12:30				整理券
13:00	12:40-13:25 卓球			12:30-13:00 スプラッシュダンス Yumi
13:30				整理券
14:00	13:45-14:30 ボディメイクヨガ KYO	13:15-14:00 ボディ コンディショニング hiro	13:00-14:00 ビックルボール スタッフ 周年特別クラス	13:20-13:40 NAS アクアウォーキング Chika
14:30				整理券
15:00	14:45-15:30 筋膜リリース KYO		14:45-15:45 大人のバレエ 市橋 シェリバレエ スクール ※詳細は別紙をご覧ください。	15:45-16:30 スイミング スクール（幼児）
15:30				16:00-17:00 チアダンス リトル（4〜5歳）
16:00				16:45-17:30 スイミング スクール（幼児）
16:30	16:30-17:30 ビックルボール 数内 周年特別クラス			17:10-18:10 チアダンス キッズ（小1〜小4）
17:00				17:30-18:30 スイミング スクール（小学生） 青〜白
17:30				18:30-19:30 スイミング スクール（小学生） 紺〜シリコン
18:00	17:45-18:45 ビックルボール スタッフ 周年特別クラス			
18:30				
19:00				
19:30	19:30-20:15 ZUMBA 下田	19:30-20:30 チアダンス ユース（中学生）	19:45-20:15 はじめてストレッチ HYODO	19:45-20:45 成人スクール 初中級（有料） 上杉
20:00				
20:30	20:30-21:15 X55 HYODO		20:30-21:15 ポール＆ストレッチ 下田	
21:00				
21:30	21:30-22:00 ユーバウンド HYODO			
22:00				
22:30				

6月4日(水)

	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:00				
10:30				
11:00	10:30-11:15 フラダンス MOTOMI	10:30-11:15 ベリーシェイブ 河北	10:15-11:15 オリジナル ダンス SENA	10:45-11:45 親子スイム スクール （有料）
11:30	11:30-12:15 ピラティス KYO	11:30-12:15 リラックスヨガ 河北	11:30-12:30 フラダンス 有料クラス MOTOMI	整理券
12:00				整理券
12:30	12:30-13:15 健美操 香川		12:40-13:25 一緒に自重 トレーニング 河北	12:30-12:50 スプラッシュ ヌードル 習平
13:00				整理券
13:30	13:30-14:15 figure8 RIKA		13:50-14:50 ビックルボール スタッフ 周年特別クラス	13:10-13:40 バタフライ 初級 上杉
14:00				整理券
14:30	14:30-15:15 リトモス RIKA	14:00-15:00 ボディシェイブ Chika ※ブルモ会員専用	14:30-15:30 成人スクール 中級（有料） 上杉	13:50-14:20 平泳ぎ 初級 上杉
15:00				整理券
15:30		15:30-16:30 ストレッチ & リセット Yoshie ※ブルモ会員専用	15:25-16:05 ダンステクニク	
16:00				15:45-16:30 スイミング スクール（幼児）
16:30	16:00-17:00 サッカースクール （小1〜小2）	16:15-17:15 HIPHOP ダンス スクール （4歳〜小2）	16:30-17:30 スイミング スクール（小学生） ピンク〜青	
17:00		17:00-17:30 ブルmodeごろん		
17:30	17:15-18:15 サッカースクール （小5〜小6）	17:30-18:30 HIPHOP ダンス スクール （小3〜小6）	17:30-18:30 スイミング スクール（小学生） オレンジ〜白	
18:00		18:00-19:00 パワーヨガ 丸山 ※ブルモ会員専用		18:30-19:30 スイミング スクール（小学生） 紺〜シリコン
19:00				
19:30	19:15-20:00 美姿勢ヨガ Minami	19:30-20:30 リラックスヨガ 丸山 ※ブルモ会員専用	19:00-19:45 バレエ エクササイズ 中嶋	19:40-20:40 スキルアップ コース 橋本
20:00				
20:30	20:15-21:00 パワーヨガ Minami		20:15-21:00 薬のび ストレッチ 樋口	
21:00				
21:30	21:15-22:00 リトモス 樋口	21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	
22:00				
22:30				

6月6日(金)

	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:00				
10:30				
11:00	10:30-11:15 骨盤調整ヨガ YUKI	10:30-11:15 サルセーション MANAMI		
11:30				整理券
12:00	11:30-12:15 リトモス 河北	11:30-12:15 ルーシーダットン MANAMI	11:30-12:15 ストレッチ& コンディショニング Laura	11:30-12:00 スプラッシュダンス YUKI
12:30				整理券
13:00	12:30-13:15 ボルトブラ 河北	12:30-13:15 ZUMBA Laura ※ミラーボールを 使用します		整理券
13:30	13:30-14:15 リラックスヨガ 前川	13:30-14:15 ラディカルパワー 橋本	13:20-14:05 からだパー 白井 悦子	13:30-14:00 背泳ぎ 初級 上杉
14:00				整理券
14:30	14:30-15:00 ユーバウンド M@SA	14:30-15:15 ハワイアンフラ 初級 Kahiau西條	14:15-15:00 ベリーダンス エクササイズ 白井 悦子	14:15-15:15 成人スクール 初中級（有料） 上杉
15:00				
15:30	15:15-16:00 バドミントン	15:30-16:15 ボールリセット 大村		15:45-16:30 スイミング スクール（幼児）
16:00				16:30-17:30 HIPHOP ダンス スクール （4歳〜小2）
16:30				16:30-17:30 スイミング スクール（小学生） ピンク〜青
17:00				17:30-18:30 スイミング スクール（小学生） オレンジ〜白
17:30				17:30-18:30 スイミング スクール（小学生） オレンジ〜白
18:00				18:30-19:30 スイミング スクール（小学生） 紺〜シリコン
18:30				
19:00	18:45-19:30 卓球			
19:30				
20:00	19:45-20:30 ラディカルパワー 橋本	19:45-20:30 はじめて 筋膜リリース 桜		
20:30				
21:00	20:45-21:30 ファイトウ 橋本			
21:30				
22:00	21:45-22:30 バレーボール	21:45-22:15 フォーカスボディ YUSEI		
22:30				

6月7日(土)

	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
				9:00-10:00 スイミング スクール（小学生） ピンク〜水色 10:00-11:00 （小学生） 白〜シリコン
10:30-11:15	ZUMBA 下田	10:30-11:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	10:30-11:30 ビックルボール スタッフ 周年特別クラス	
11:30-12:15	リラックスヨガ 下田			11:15-12:00 スイミング スクール（幼児）
12:30-13:15		12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用		12:30-13:15 親子スイム スクール （有料）
13:30-14:15	ファイトウ HYODO	13:30-14:30 ブルmodeごろん ※詳細を ご確認ください。	13:30-14:30 ストリート ダンス Chika	13:15-14:30 スイム プライベート （有料）
14:30-15:15	BURN-THE- MUSCLE HYODO	15:00-16:00 ストレッチング ヨガ Yoshie ※ブルモ会員専用	14:45-15:45 ダンス テクニク Chika	14:30-15:15 スイミング スクール（幼児）
16:00-16:45	ユーバウンド HYODO	16:00-17:00 空手スクール キッズクラス	16:00-17:00 空手スクール キッズクラス	16:15-17:15 スイミング スクール（小学生） オレンジ〜白
17:00-17:45	ボールリセット 響平			17:15-18:15 スイミング スクール（小学生） 紺〜シリコン
18:00-18:45	バスケットボール			18:30-19:00 クロール 葵
19:00-19:45	バレーボール			19:10-19:40 背泳ぎ 葵

6月8日(日)

	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:30-11:15	ZUMBA SENA	10:30-11:30 フローヨガ Kaoru ※ブルモ会員専用	10:30-11:15 ボルトブラ 中嶋	
11:30-12:15	コリオミックス SENA		11:30-12:15 はじめてボール YUSEI	
12:30-13:15	ファイトウ M@SA	12:00-13:00 リラックスヨガ Kaoru ※ブルモ会員専用	12:30-13:30 コリオミックス 60 SENA	
13:30-14:15	骨盤調整ヨガ 前澤	13:30-14:30 ボール &ストレッチ Yoshie ※ブルモ会員専用	13:45-14:15 フォーカスボディ 響平	13:45-14:15 アクアマーシャル 橋本
14:45-15:30	リラックスヨガ Minami	15:00-16:00 ストレッチ &ビューティー 桜 ※ブルモ会員専用	15:50-16:35 ユーバウンド 星崎	14:30-15:30 ロング スイミング 橋本
16:50-17:35	ファイトウ 響平	16:50-17:35 体〜リセット 桜	16:50-17:35 ボディ コンディショニング 星崎	16:00-17:00 成人スクール 初中級（有料） 森
17:50-18:35	バドミントン			
18:50-19:30	バスケット ボール			

2024年1月からレッスンスケジュール表を1階フロントにて1枚100円で購入可能になりました。詳しくは店頭スタッフまでお申し付けください。

・アリーナ定員：80名

・スタジオA定員：30名

・スタジオB定員：最大20名

※レッスンにより異なります。

¥ 有料クラスです。
予約システムで予約が必要です。
※クレジット決済

【整理券について】
プールのみ整理券を配布致します。
B1階プールサイドにてお受け取り下さい。

アクティブ系

リラクセス系

プールプログラム

初心者向けプログラム

先月より変更があったレッスン

ホットプログラム
※女性専用（有料）

スクール（有料）

球技プログラム

バーチャルレッスン

シューズ不要なレッスンは着下でご参加可能です。

全てのアリーナ・スタジオレッスンが定員制となります。ご利用状況によっては月の途中でもレッスン内容変更やレッスン中止をさせていただきます場合がございます。また祝日は特別レッスンになる場合がございますので、ご了承くださいませ。