

スポーツクラブNAS学園前レッスンスケジュール 2025年7月～9月

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。

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				
10:45-11:30 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)	10:30-11:15 メガダンス Chika	10:30-11:15 オキシジェノ 舞	10:30-11:15 リラククスヨガ 前川	10:30-10:50 NAS アクアウォーキング 大村	10:30-11:15 フラダンス MOTOMI	10:30-11:15 ベリーシェイブ 河北	NEW! 10:15-11:00 ZUMBA KYO		10:45-11:45 親子スイム スクール (有料)	10:30-11:15 得整調整ヨガ YUKI	10:30-11:15 サルセッション MANAMI		10:30-11:15 ZUMBA 下田	10:30-11:30 美脚ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用		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 SENA	10:30-11:30 フローヨガ Kaoru ※ブルモ会員専用	10:30-11:15 ポルトブラ 中嶋					
11:45-12:30 やさしいエアロ たかこ	12:00-13:00 リラククスヨガ 大月 ※ブルモ会員専用	11:45-12:30 ベリーシェイブ 下田	11:40-12:00 NAS アクアウォーキング 大村	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 舞	11:30-12:30 ダンス テクニク Chika		11:30-12:15 ピラティス KYO	11:30-12:15 リラククスヨガ 河北	11:30-12:30 フラダンス 有料クラス MOTOMI			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	整理券 11:30-12:00 スプラッシュダンス YUKI	11:30-12:15 リラククスヨガ 下田	12:00-13:00 得整 ビューティーヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	NEW! 12:00-13:00 ビククルボール	11:30-12:15 コリオミックス SENA		11:30-12:15 はじめてボール YUSEI					
12:45-13:30 ZUMBA GOLD 下田	12:45-13:30 ZUMBA 大月	12:45-13:30 ボールリセット 大村	整理券 12:30-13:00 スプラッシュダンス AI	12:40-13:25 卓球			整理券 12:30-13:00 スプラッシュダンス Yumi	12:30-13:15 健美操 香川		12:40-13:25 習平 一緒に自重 トレーニング 河北	整理券 12:30-12:50 スプラッシュ ヌードル		12:30-13:15 ボルドブラ 河北	12:30-13:15 ZUMBA Laura ※ミラーボールを 使用します	整理券 12:50-13:20 クロール 初級 上杉	整理券 12:30-13:15 メガダンス Chika	12:30-13:15 ファイドウ M@SA		12:30-13:15 親子スイム スクール (有料)	12:30-13:15 ファイドウ M@SA		12:30-13:30 コリオミックス 60 SENA					
13:45-14:15 コアエクササイズ 下田	13:30-14:30 ダイエト AI ※ブルモ会員専用	13:45-14:30 ZUMBA たかこ	13:30-14:00 スプラッシュダンス YUKI	NEW! 13:15-14:00 ボディ コンディショニング hiro			13:20-13:40 NAS アクアウォーキング Chika	13:30-14:15 figure8 RIKA		13:50-14:20 平泳ぎ 初級 上杉	整理券 13:10-13:40 NAS アクアウォーキング Chika		13:30-14:15 ラディカルパワー 橋本	13:30-14:15 DanceFit 河北	13:20-14:05 からだパー 日井 悦子	整理券 13:30-14:00 背泳ぎ 初級 上杉	13:30-14:15 ファイドウ HYODO	13:30-14:30 フルモde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	13:30-14:15 ボディ &ストレッチ Yoshie ※ブルモ会員専用	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 習平	13:45-14:15 アクアマーシャル 橋本				
14:30-15:15 リトモス 樋口	15:00-16:00 ベーシックヨガ 丸山 ※ブルモ会員専用			NEW! 14:45-15:30 ボディメイクヨガ KYO				14:00-15:00 ボディシェイブ Chika ※ブルモ会員専用	14:30-15:15 リトモス RIKA	14:25-15:10 カムヨガ KYO	14:30-15:30 成人スクール 中級(有料) 上杉		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 日井 悦子	14:15-15:15 成人スクール 初級(有料) 上杉	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)	14:45-15:30 リラククスヨガ Minami	15:00-16:00 ストレッチ &ビューティー 榎 ※ブルモ会員専用	14:30-15:15 ヨガを深める 時間 前澤	14:30-15:00 リラククススイム 橋本			
15:30-16:15 楽のび ストレッチ 樋口			15:45-16:30 スイミング スクール(幼児)					15:30-16:30 ストレッチ &リセット Yoshie ※ブルモ会員専用	15:30-16:30 ストretch &リセット Yoshie ※ブルモ会員専用	15:25-16:05 ダンステクニク RIKA			15:15-16:00 NEW! バドミントン	15:30-16:15 筋膜リリース KYO			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	15:15-16:15 スイミング スクール(小学生) ピンク～青	15:50-16:35 ユーバウンド 星崎	15:50-16:35 肩こり改善ヨガ Minami	16:00-17:00 成人スクール 初級(有料) 森					
16:30-17:30 ボディシェイブ 丸山 ※ブルモ会員専用			16:30-17:30 スイミング スクール(小学生) ピンク～青	16:00-17:00 チアダンス リトル(4～6歳)	16:00-16:50 バレエスクール 幼児(3歳～)			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			16:15-17:15 バスケット ボール スクール (小1～小3)	16:30-17:30 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	16:30-17:30 ストレッチ &リセット Rina ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 ストレッチ &リセット Rina ※ブルモ会員専用	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	16:50-17:35 ファイドウ 星崎	16:50-17:35 体～リセット 榎						
18:00-19:00 NEW! ビククルボール	18:00-18:30 フルモdeごろん		17:30-18:30 スイミング スクール(小学生) オレンジ～白	17:30-18:30 サッカースクール (小3～小4)	17:10-18:10 バレエスクール (小1～中学生)			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			17:30-18:45 バスケット ボール スクール (小4～小6)	17:45-18:45 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	18:00-18:45 バスケット ボール	18:00-18:45 バスケット ボール	17:15-18:15 空手スクール 選抜クラス	17:15-18:15 スイミング スクール(小学生) 紺～シリコン	17:50-18:35 バドミントン							
19:25-20:10 サルセッション 河野	19:00-20:00 リラククスヨガ 上原 ※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	17:30-18:30 サッカースクール (小3～小4)	18:20-19:20 チアダンス ジュニア(小4～)			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	19:00-19:45 バレエ エクササイズ 中嶋			19:00-20:30 バスケット ボール スクール (中学生クラス)	18:45-19:30 卓球	18:30-19:30 スイミング スクール(小学生) 紺～シリコン	19:00-19:45 バレエボール	19:00-19:45 バレエボール			19:00-19:45 バスケット ボール							
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			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		19:15-20:00 NEW! 美脚ヨガ Minami	19:30-20:30 リラククスヨガ 丸山 ※ブルモ会員専用	20:15-21:00 楽のび ストレッチ 樋口			20:45-21:30 ファイドウ 橋本	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 榎					19:45-20:30 はじめて 筋膜リリース 榎							
21:30-22:15 バレエボール				20:30-21:15 X55 HYODO	20:30-21:15 ボール&ストレッチ 下田			20:15-21:00 燃焼ヨガ Minami		21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA			21:00-22:00 PILATES 姿勢 リトモス ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA													

全てのアリーナ・スタジオレッスンは定員制となります。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。

- ・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。
- ・プール定員：60名 ※アクティブ系 45名 ※泳法クラス 20名
- ※ユバウンド 27名

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 リラククス系 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 パーチャルレッスン シュース必要なレッスン 履きまたは靴下でご参加可能です。

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。