スポーツクラブＮＡＳ学園前レッスンスケジュール　2025年10月 ～ 12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

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	NEW! 11:00-11:30 プルモdeごろん	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）
11:45-12:30 やさしいエアロ たかこ	変更 12:00-13:00 セルフボディケア Yoshie ※プルモ会員専用	11:45－12:30 ベリーシェイプ 下田	11:40-12:00 NAS アクアウォーキング 大村
12:45-13:30 ZUMBA GOLD 下田		12:45-13:30 ポールリセット 大村	12:30-13:00 スプラッシュダンス AI
13:45-14:15 コアエクササイズ 下田	13:30-14:30 ダイエット AI ※プルモ会員専用	13:45-14:30 パワーヨガ たかこ	13:30-14:00 スプラッシュダンス YUKI
14:30-15:15 リトモス 樋口	15:00-16:00 ベーシックヨガ 丸山 ※プルモ会員専用		
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）
	16:30-17:30 ボディシェイプ 丸山 ※プルモ会員専用		16:30-17:30 スイミングスクール（小学生）ピンク～青
¥ 18:00-19:00 ピックルボール	¥ 18:00-18:30 プルモ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
19:25-20:10 サルセーション 河野	19:00-20:00 リラックスヨガ 上原 ※プルモ会員専用	NEW! 19:25-20:10 やさしいエアロ Chima	18:30-19:30 スイミングスクール（小学生）紺～シリコン
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 ※プルモ会員専用	NEW! 20:25-21:10 メガダンス Chima	19:40-20:10 個人メドレー 葵
21:30-22:15 バレーボール			

火曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
NEW! 10:30-11:15 メガダンス とも	10:30-11:15 オキシジェノ 巽	10:30-11:15 リラックスヨガ 前川	10:30-10:50 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 巽	NEW! 11:30-12:15 HIPHOP とも	
12:40-13:25 卓球	変更 12:30-13:15 ボディコンディショニング hiro	¥ 変更 12:30-13:30 ダンス テクニック Chika	12:30-13:00 スプラッシュダンス Yumi
13:45-14:30 ZUMBA KYO	変更 13:45-14:30 お腹引き締めヨガ みさ		
14:45-15:30 ボディメイクヨガ KYO	変更 14:45-15:30 スッキリヨガ みさ	¥ 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。	
	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～)	15:45-16:30 スイミングスクール（幼児）
	17:10-18:10 チアダンス キッズ(小1～小3)	17:00-18:00 バレエスクール (小1～中学生)	16:45-17:30 スイミングスクール（幼児）
17:30-18:30 サッカースクール (小3～小4)			17:30-18:30 スイミングスクール（小学生）青～白
	18:20-19:20 チアダンス ジュニア(小4～)		18:30-19:30 スイミングスクール（小学生）紺～シリコン
19:30-20:15 ZUMBA 下田	19:30-20:30 チアダンス ユース(中学生)	¥ 変更 19:30-20:15 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
20:30-21:15 X55 HYODO		20:30-21:15 ポール&ストレッチ 下田	
21:30-22:00 ユーバウンド HYODO	変更 21:30-22:00 はじめて筋トレ YUYA		

水曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:30-11:15 フラダンス MOTOMI	変更 10:20-11:05 ZUMBA KYO	変更 10:30-11:15 ベリーシェイプ 河北	¥ 10:45-11:45 親子スイムスクール（有料）
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	
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 響平
13:30-14:15 オリジナルダンス RIKA	変更 14:00-15:00 ストレッチ＆リセット Yoshie ※プルモ会員専用		整理券 13:10-13:40 バタフライ 初級 上杉
14:30-15:15 リトモス RIKA		14:15-15:00 カームヨガ KYO	整理券 13:50-14:20 平泳ぎ　初級 上杉
	変更 15:30-16:30 ボディシェイプヨガ みさ ※プルモ会員専用	¥ 15:25-16:05 ダンステクニック RIKA	¥ 14:30-15:30 成人スクール 中級（有料） 上杉
16:00-17:00 サッカースクール (小1～小2)	NEW! 17:00-18:00 カラダスッキリヨガ みさ ※プルモ会員専用	16:15-17:15 HIPHOP ダンス スクール (4歳～小2)	15:45-16:30 スイミングスクール（幼児）
17:15-18:15 サッカースクール (小5～小6)	¥ NEW! 18:30-19:00 プルモdeごろん	17:30-18:30 HIPHOP ダンス スクール (小3～小6)	16:30-17:30 スイミングスクール（小学生）ピンク～青
変更 19:15-20:00 リトモス 樋口	変更 19:30-20:30 パワーヨガ 丸山 ※プルモ会員専用	19:00-19:45 バレエ エクササイズ 中嶋	17:30-18:30 スイミングスクール（小学生）オレンジ～白
変更 20:15-21:00 楽のびストレッチ 樋口	変更 21:00-22:00 リラックスヨガ 丸山 ※プルモ会員専用	¥ 19:40-20:40 ワンポイント泳法レッスン（有料） 橋本	18:30-19:30 スイミングスクール（小学生）紺～シリコン
NEW! 21:15-22:00 ファイドウ 響平		21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	

金曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:30-11:15 骨盤調整ヨガ YUKI	10:30-11:15 サルセーション MANAMI	NEW! 10:30-11:15 ZUMBA SENA	
11:30-12:15 リトモス 河北	11:30-12:15 ルーシーダットン MANAMI	NEW! 11:30-12:15 コリオミックス SENA	11:30-12:00 スプラッシュダンス YUKI
12:30-13:15 ポルドブラ 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
変更 13:30-14:15 DanceFit 河北	変更 13:30-14:15 ストレッチ＆コンディショニング Laura	¥ 13:20-14:05 からだバー 臼井 悦子	整理券 13:30-14:00 背泳ぎ　初級 上杉
	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 臼井 悦子	¥ 14:15-15:15 成人スクール 初中級（有料） 上杉
15:15-16:00 バドミントン	15:30-16:15 筋膜リリース KYO		
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)	15:45-16:30 スイミングスクール（幼児）
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)	16:30-17:30 スイミングスクール（小学生）ピンク～青
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		17:30-18:30 スイミングスクール（小学生）オレンジ～白
	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	18:30-19:30 スイミングスクール（小学生）紺～シリコン
20:45-21:30 ファイドウ 橋本			
21:45-22:30 バレーボール			

土曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:30-11:15 ZUMBA 下田	10:30-11:30 美腸ヨガ ETSUKO ※プルモ会員専用		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
11:30-12:15 リラックスヨガ 下田	12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO ※プルモ会員専用		11:15-12:00 スイミングスクール（幼児）
NEW! 12:30-13:10 X55 M@SA			12:30-13:15 親子スイムスクール（有料）
13:30-14:15 ファイドウ HYODO	¥ 13:30-14:30 プルモdeごろん ※詳細をご確認ください。	¥ 変更 13:20-14:20 ピックルボール	¥ 13:15-14:30 スイム プライベート（有料）
14:30-15:15 BURN-THE-MUSCLE HYODO		¥ 変更 14:30-15:30 ダンス テクニック Chika	14:30-15:15 スイミングスクール（幼児）
	15:00-16:00 ストレッチングヨガ Yoshie ※プルモ会員専用		15:15-16:15 スイミングスクール（小学生）ピンク～青
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	16:15-17:15 スイミングスクール（小学生）オレンジ～白
NEW! 17:00-17:45 体～リセット 響平	16:30-17:30 ストレッチ＆リセット Rina ※プルモ会員専用	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
18:00-18:45 バスケットボール	NEW! 18:00-19:00 フローヨガ みよお ※プルモ会員専用	NEW! 18:30-19:15 カラダを使うヨガ みさ	
19:00-19:45 バレーボール	19:30-20:30 パワーヨガ みさ ※プルモ会員専用	NEW! 19:30-20:15 やさしいエアロ みよお	

日曜日

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 ※プルモ会員専用	10:30-11:15 ポルドブラ 中嶋	
11:30-12:15 コリオミックス SENA	12:00-13:00 リラックスヨガ Kaoru ※プルモ会員専用	11:30-12:15 はじめてポール YUSEI	
12:30-13:15 ファイドウ M@SA		¥ 12:30-13:30 コリオミックス 60 SENA	
¥ 13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 前澤	13:30-14:30 ポール＆ストレッチ Yoshie ※プルモ会員専用	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	¥ 15:00-15:30 プルモdeごろん	¥ 14:30-15:15 ヨガを深める時間 前澤	14:30-15:00 リラックススイム 橋本
			15:15-15:45 みんなで泳ごう 橋本
15:50-16:35 ユーバウンド 星崎	16:00-17:00 ベーシックヨガ nana ※プルモ会員専用	15:50-16:35 肩こり改善ヨガ Minami	¥ 16:00-17:00 成人スクール 初中級（有料） 森
16:50-17:35 ファイドウ 星崎	17:30-18:30 美背中ヨガ nana ※プルモ会員専用		
17:50-18:35 バドミントン			
18:50-19:30 バスケットボール			

重要 【プールレッスン整理券配布について】
8月1日クラスよりプールサイドにて配布しておりました整理券が終了となります。尚、レッスン参加の場合は開催時間10分前にプールサイドにお集まり下さい。

- アリーナ定員：80名　※ユーバウンド　27名
- スタジオA定員：30名　※スプラッシュヌードル　45
- スタジオB定員：最大20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

check ¥ 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。

アクティブ系 / リラックス系 / プールプログラム / 初心者向けプログラム / NEW! 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 裸足または靴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く場合がございます。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。