

スポーツクラブ NAS 東大宮（新館）

# 有料レッスン

少人数制の  
スキルアップ  
レッスン

## フラダンス



Instructor: 金澤

火曜日 14:45-15:30

クラス 第1・3・4・5火曜日 中級クラス  
第2火曜日 初級クラス

料金 会員 1,100円  
一般 1,650円

定員 15名  
最小催行人数 3名

## はじめてバレエ



Instructor: 塚本

火曜日 11:15-12:00

料金 会員 1,100円  
一般 1,650円

定員 7名  
最小催行人数 2名

## 筋膜ケア & 体幹 EX



Instructor: 氏家

水曜日 13:30-14:15

料金 会員 1,100円  
一般 1,650円

定員 9名  
最小催行人数 3名

## 古典ヨガ



Instructor: 亜矢子

水曜日 14:30-15:30

第1・2・3水曜日に開催

金曜日 10:15-11:15

料金 会員 1,100円  
一般 1,650円

定員 9名  
最小催行人数 3名

## セミパーソナルヨガ



Instructor: miho

金曜日 12:30-13:30

第1金曜日に開催

料金 NAS 教室会員 3,300円  
上記以外 3,850円

定員 7名  
最小催行人数 3名

## 日本舞踊



Instructor: 渋谷

金曜日 12:30-13:30

第2・4金曜日に開催

料金 会員 1,100円  
一般 1,650円

定員 7名  
最小催行人数 3名

## ピラティス



Instructor: 阿久井

初級 土曜日 12:00-12:45

中級 土曜日 14:45-15:45

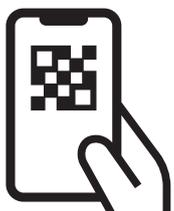
料金 会員 1,100円  
一般 1,650円

定員 7名  
最小催行人数 3名



レッスン24時間前の時点で最小催行人数に達しない場合は休講となる場合がございます。その場合はご購入いただきましたチケットは再度お手元に戻ります。有効期限を1ヶ月延長させていただきます。

ご不明な点はスタッフまでお問合せください。



WEB 予約システムより  
ご予約が可能です。

●レッスンにより料金が異なります。

予約サイトはこちらから



※表示価格は全て消費税込です。