

# スポーツクラブNAS東大宮(新館) クラブレッスンスケジュール 2025年6月

レッスン内容及びレッスン時間は変更になる可能性がございます。変更に関してはホームページでお知らせいたします。予めご了承ください。

	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		
	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階		
10:00																										
10:30	10:30-11:15 ZUMBA 金野	10:30-11:15 古典ヨガ 垂矢子	10:30-11:00 OXIGENO VR		10:30-11:15 かんたん エアロ 美馬	10:30-11:15 ピラティス ERIKA		10:30-11:00 アクアダンス 木内	10:30-11:15 リラクソヨガ kaori	10:30-11:15 ボール・おなか ストレッチ	10:30-11:00 X55 VR		10:30-11:15 はじめて ステップ mai	10:30-11:15 立位健康体操 氏家	10:15-11:15 古典ヨガ 垂矢子		キッズスクール (空手) 9:30-10:30				10:20-11:00 卓球シングルス①		10:30-11:00 POWER VR			
11:00																										
11:30	11:30-12:15 ホップピラティス 金野	11:30-12:15 フラエレガンス 鈴木	11:15-11:45 MEGADANZ VR		11:30-12:15 レギュラー エアロ 美馬	11:30-12:15 骨盤 エクササイズ MIRO	11:15-12:00 はじめてバレエ 塚本		11:30-11:45 縄跳びクス 予約不要	11:30-12:15 FIGHT DO RUMI	11:15-11:45 POWER VR		11:30-12:15 ダンス フリースタイル 木内	11:30-12:15 ベーシック エアロ 門野	11:30-12:00 AERO VR 3・5歳目 12:15-12:45 POWER 13:00-13:30 OXIGENO		キッズスクール (スイム) 9:30-13:15 (テスト週のみ 最大4コース使用)				11:05-11:45 卓球シングルス②	11:00-11:30 身体コンディショニング 大関	11:15-11:45 FIGHT DO VR			
12:00																										
12:30	12:45-13:30 健康体操 エクササイズ 多田	12:45-13:30 レギュラーエアロ 鈴木	12:45-13:30 POWER VR		12:30-13:15 BAILEVO 塚本	12:30-13:15 ヨガ miho	12:15-12:45 はじめてスタジオ (ダンス)	12:45-13:15 アクアピクス aiko	12:30-13:15 コアピート 線場	12:30-13:15 UBOUND 伊藤 祐樹	12:45-13:00 はじめてスタジオ(キック)		12:30-13:15 ハルト kaori	12:30-13:15 からだ快適 エクササイズ MIRO	12:30-13:30 特別レッスン miho 毎月1週目に開催 日本語 発表 毎月2・4週目に開催											
13:00																										
13:30																										
14:00	13:45-14:30 ソフトバレーボール	13:45-14:30 ヨガ miho	13:45-14:30 FIGHT DO VR		13:30-14:15 JAM はるよ	13:45-14:30 フラダンス 金澤	13:45-14:15 BODYBALANCE VR	13:40-14:40 First Step Swimming	13:30-14:15 ベーシック エアロ 線場	13:30-14:15 BODYBALANCE kaori	13:30-14:15 筋膜ケア&体幹EX 氏家	1・3週目実施 2・4・5週目 VR	13:45-14:30 ZUMBA 海老名	13:30-14:15 ヨガ MIRO	13:45-14:00 はじめてスタジオ(エアロ)											
14:30																										
15:00	14:45-15:30 パドミントン	14:45-15:30 骨盤 エクササイズ miho	14:45-15:30 MEGADANZ VR		14:35-15:20 卓球	14:45-15:30 フラダンス スクール 金澤	14:30-15:00 BODYCOMBAT VR	14:50-15:20 プライベートレッスン 伊藤 氏家	14:30-15:15 ソフトバレーボール	14:30-15:15 OXIGENO 高橋	14:30-15:30 古典ヨガ 垂矢子	14:45-15:15 プライベートレッスン 伊藤 氏家	14:45-15:30 卓球	14:40-15:25 KICK OUT aiko	15:00-15:30 POWER VR											
15:30																										
16:00	15:45-16:45 アリーナレンタル 3,300円 ※会員外は別途 施設利用料が必要です。	15:45-16:30 K-POP KAREN	15:45-16:15 POWER VR		15:30-16:30 アリーナレンタル 3,300円 ※会員外は別途 施設利用料が必要です。	14:45-15:30 フラダンス スクール 金澤 【初級】 2週目 【中級】 その他	15:15-15:45 CORE VR		15:30-16:15 アッパー& キックシェイプ はるよ	15:30-16:15 MEGADANZ VR	15:15-16:00 OXIGENO FIGHT DO VR	最大2コース 使用いたします。		15:45-16:30 UBOUND 高橋	15:45-16:15 FIGHT DO VR											
16:30																										
17:00	17:00-18:00 アリーナレンタル 3,300円 ※会員外は別途 施設利用料が必要です。				16:45-17:45 キッズスクール (K-POP) 16:45-17:15 17:15-17:45	16:00-18:10 キッズスクール (西武ライオンズ ダンスアカデミー)	16:45-17:15 LesMilles DANCE VR																			
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30	19:30-20:15 ファンクショナル トレーニング 銭場	19:30-20:15 MEGADANZ 宮川 雄二	19:30-20:00 TOP RIDE VR		18:00-19:00 アリーナレンタル 3,300円 ※会員外は別途 施設利用料が必要です。		18:15-18:45 BODY COMBAT VR																			
20:00																										
20:30	20:30-21:15 ミニサッカー	20:30-21:15 FIGHT DO 宮川 雄二	20:15-20:45 TOP RIDE VR		19:15-20:00 スローパワーヨガ 阿久井	19:30-20:15 ZUMBA 海老名	19:45-20:15 BODY PUMP VR																			
21:00																										
21:30																										
22:00	21:30-22:30 アリーナレンタル 3,300円 ※会員外は別途 施設利用料が必要です。																									
22:30																										

■祝日はレッスンスケジュールが変更になる場合があります。変更の場合は別途ホームページ等にて掲載させていただきます。

■レッスン内容及びレッスン時間は変更になる可能性がございます。

変更に関してはホームページでお知らせいたします。予めご了承ください。



## 「レッスン表内のマーク・色について」

- 📍 初めの方に安心して受けて頂けるクラスです。
- 📍 インストラクター、レッスン内容、時間が変更となっております。
- 📍 事前に入金が必要なレッスンとなります。(予約サイトにてお申し込みください)(別紙参照)
- 📍 成人スイムスクール及びFirst Step Swimmingの詳細は別途館内・ホームページ掲載のご案内をご確認ください。
- 📍 ※プールレッスンにつきましてはレッスン開始15分前よりプールカウンターにてリストバンドを配布いたします。
- 📍 ※スタジオレッスンは一部を除きWEBにて事前の予約が必要となっております。
- 📍 VRレッスン・LIVEレッスン・縄とびクス・はじめてスタジオは予約なく、出入り自由にご参加いただけます。
- 📍 定員：アリーナ：77名、スタジオA：50名、スタジオB：7名、プール：最大40名(1コース10名)
- 📍 ※球技・道具を使うレッスン・場所の確保が必要なレッスンは定員より制限させていただく場合がございます。
- 📍 ■レッスン表の配布について
- 📍 環境保護の観点からレッスン表は下記の通りの運用となります。
- 📍 ①スタジオ前掲示②予約システム内③ホームページ ※館内に印刷物のご用意はございません。