

スポーツクラブNAS姫路 2017年11月レッスンスケジュール

2017.10.20更新

	金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00			キッズ体操スクール 幼児クラス(4歳~5歳) 9:00~9:50	キッズスクール併用	リトピュア リトミックスクール キッズクラス(2歳~4歳) 10:00~10:45	10:00~11:30 ファミリータイム	10:00
10:30	10:15~11:05 (50分) スポーツボイス 【東】定員 30名	10:30~11:00 (30分) はじめてクロール 【中川】定員 15名	小学生クラス(6歳以上) 10:00~10:50	10:00~11:00 ウォーキングコース 往復 1コース	リトルクラス(1歳~2歳) 10:50~11:35		10:30
11:00			ベビークラス(2歳~3歳) 11:00~11:50	11:00~12:00 ウォーキングコース 片道 2コース	ベビークラス(2ヶ月~1歳) 11:40~12:25	リズム感・音感・感性を 豊かにするレッスン。 体験受付中!	11:00
11:30	11:15~12:00 (45分) エンジョイエアロ 【桂】定員 35名	11:10~11:40 (30分) アクアパドビー 【中川】定員 30名	基礎体力・運動能力向上へ。 体験受付中!				11:30
12:00				有料NOC 12:00~13:00 (30分×2) プライベートレッスン 1コース使用 【中川・坂本淳・柳田】			12:00
12:30	12:10~12:55 (45分) ボディシェイプ 【桂】定員 23名	12:00~13:00 アクアリメイクボディ 【中川】 ※受講者募集中! 初回体験料無料!	12:15~13:15 (60分) 初めての太極拳 【竹本】定員 35名		内容変更 12:45~13:30 (45分) バランスアップトレーニング 【柳田】定員 35名		12:30
13:00					内容変更 13:45~14:15 (30分) からだリセット 【福井】定員 43名		13:00
13:30	13:15~14:00 (45分) かんたんエアロ 【川口】定員 35名		13:25~13:55 (30分) トレーニングステップ 【川村】定員 25名	13:30~14:30 親子クラス	時間変更 14:30~15:15 (45分) オキシジェノ 【福井】定員 43名		13:30
14:00	NEW!		14:05~14:35 (30分) ZUMBA 【川村】定員 35名		時間変更 15:30~16:15 (45分) FIGHTDO 【福井】定員 35名		14:00
14:30	14:15~15:15 (60分) はじめてヨガ 【スタッフ】定員 43名			有料NOC ¥500 14:30~15:15 (45分) ワンポイント4泳法【小山】定員10名	NEW!		14:30
15:00		14:45~15:45 親子クラス	14:50~15:50 (60分) 代謝アップヨガ 【山崎隆】定員 37名	有料NOC プライベートレッスン 14:30~15:30 (30分×2)【中川】	時間変更 16:30~17:15 (45分) ZUMBA 【石井】定員 35名		15:00
15:30	15:35~16:35 (60分) ハワイアンHULA60 【村上・小山(千)】 定員 35名	キッズスクール併用			NEW!		15:30
16:00		15:45~17:00 ウォーキングコース	16:00~16:30 (30分) POWER【小山】定員 21名	有料NOC ¥500 16:05~16:50 (45分) 初心者スイミング 【山崎隆】定員10名	NEW!		16:00
16:30		17:00~18:00 ウォーキングコース 往復 1コース	16:40~17:25 (45分) FIGHTDO 【小山】定員 35名		17:30~18:30 (60分) ヨガ 【石井】定員 43名		16:30
17:00		18:00~19:00 ウォーキングコース 片道 2コース	17:40~18:10 (30分) ボディシェイプ【山崎隆】 定員 35名		NEW!		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30	18:00~19:30 (90分) エイバックス キッズダンススクール	※スクール人数により変動 する場合がございます	18:20~19:20 (60分) 代謝アップヨガ 【山崎隆】定員 37名				18:30
19:00		19:10~19:40 (30分) ウォーキング&ボール【山崎隆】 定員 30名		シューズ不要レッスン			19:00
19:30							19:30
20:00	19:40~20:25 (45分) FIGHTDO 【MASSU】定員 35名	19:50~20:20 (30分) アクアピクス 【山崎隆】定員 30名					20:00
20:30							20:30
21:00	20:40~21:40 (60分) ヨガ 【山崎隆】定員 43名			20:15~21:10 (55分) マスターズ練習コース			21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

● 各レッスン参加は安全の為、レッスン開始後の入退場はお断りします。

● 一部レッスンには名簿にて人数管理をするレッスンがございます。名簿はレッスン開始15分前にスタジオ入り口に配置いたします。

● やむをえずレッスンを中止、変更、代行する場合がございますがご了承頂きます様をお願い致します。

● 定員制レッスンや道具を使うレッスンでは人数により参加をお断りする場合がございますので予めご了承下さい。

● 有料レッスン参加は事前の申込みが必要となります。価格は消費税抜きです。

スポーツクラブNAS姫路
電話 079-295-8484
〒670-0055
兵庫県姫路市神子岡前3-12-17 ザ・モール姫路6F

営業時間 火~金 10:00~23:00
土曜日 10:00~22:00 ※毎週月曜日は
日曜日 10:00~21:00 定休日です。
※ 祝日は各曜日の営業時間に準じます。