

スポーツクラブNAS姫路 2018年3月レッスンスケジュール

2018.2.27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	10:00~12:00 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	※スクール人数により変動 する場合がございます	ベビークラス(2ヶ月~1歳) 11:40~12:25	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!			リズム感・音感・感性を 豊かにするレッスン。 体験受付中!	11:30
12:00				有料NOC 12:00~13:00 (30分x2) プライベートレッスン 2コース使用 【中川・坂本淳・榎田・宮田】		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		12:45~13:30 (45分) バランスアップトレーニング 【榎田】定員 35名	3月11日・25日 UBOUND 定員22名 UBOUNDは当日12:15から受付開 始です。申込者に参加券をお渡し 致します。	12:30
13:00							13:00
13:30	13:15~14:00 (45分) かんたんエアロ 【川口】定員 35名	当日13:20からジムエリアで 受付開始です。申込者に参加 券をお渡し致します。				13:30	
14:00			13:50~14:35 (45分) UBOUND 【MASSU】定員 22名	13:30~14:30 親子クラス	13:45~14:15 (30分) 筋膜リリース 【福井】定員 25名	14:00	
14:30	14:15~15:15 (60分) はじめてヨガ 【宮田】定員 43名	当日10:30からフロントで受付 開始です。申込者に参加券を お渡し致します。		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	14:30~15:15 (45分) オキシジェノ 【福井】定員 43名	14:30	
15:00			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x2)【中川】		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	14:45~15:45 親子クラス			15:30~16:15 (45分) FIGHTDO 【福井】定員 35名	15:30	
16:00		キッズスクール併用	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		16:00	
16:30		15:45~17:00 ウォーキングコース 片道 2コース			16:30~17:15 (45分) ZUMBA 【石井】定員 35名	16:30	
17:00		17:00~18:00 ウォーキングコース 25m往復 1コース	16:40~17:25 (45分) FIGHTDO 【小山】定員 35名	※有料レッスンにつきまして、 フロントで申込みをしてからの ご参加をお願い致します。		17:00	
17:30		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			17:30~18:30 (60分) ヨガ 【石井】定員 43名	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	シューズ不要レッスン	●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。 名簿はジムカウンタにございます。受付はご本人様のみとさせていただきます。 ●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 ご了承頂きます様にお願致します。 ●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。	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		初めてでも安心プログラム		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				20:15~21:10 (55分) マスターズ練習コース		20:30	
21:00	20:40~21:40 (60分) ヨガ 【山崎隆】定員 43名				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	21:00	
21:30					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。	21:30	
22:00						22:00	