

	火曜日 ~TUESDAY~			水曜日 ~WEDNESDAY~			木曜日 ~THURSDAY~			金曜日 ~FRIDAY~			土曜日 ~SATURDAY~			日曜日 ~SUNDAY~			
	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	
9:00	9:00-10:00 健康体操 藤井 【有料】																		
9:30																			
10:00																			
10:30	10:30-11:15 やさしいピラティス 池田		【キッズスクール】 10:00-11:15 スイムスクール 【有料】	10:15-11:00 体幹エクササイズ 井田			【キッズスクール】 10:00-12:00 スイムスクール 【有料】	10:30-11:15 ジャズダンス 荒生	10:15-11:15 成人スイムスクール 【有料】	10:30-11:15 骨盤エクササイズ 佳代		【キッズスクール】 10:00-11:15 スイムスクール 【有料】	10:20-11:05 ストレッチボール&リ リース 田澤		【キッズスクール】 8:00-12:30 スイムスクール 【有料】		【キッズスクール】 9:00-12:30 スイムスクール 【有料】		
11:00																			
11:30			【キッズスクール】 11:20-12:00 親子スイム 【有料】	11:15-12:00 シェイプエアロ 井田			【パーソナルトレーニング】 10:30-12:30 担当:金井 【有料】	11:30-12:15 ZUMBA 森	11:20-12:00 親子スイム 【有料】	11:30-12:15 陰ヨガ 佳代		11:15-11:45 アクアエクササイズ 田澤	11:15-12:00 スタジオフリー開放 ~ストレッチなどに ご利用ください~		11:15-12:00 バレエエクササイズ 島津		【キッズスクール】 9:00-12:30 スイムスクール 【有料】		
12:00	11:45-12:30 マニキュアアウト 坂口		12:00-13:00 成人スイムスクール 【有料】	12:15-13:00 ナチュラルストレッチ 田中									12:00-12:15 小山 First Swim						
12:30													12:15-12:45 小山 らくらくスイム ~クロール~		12:20-13:05 ZUMBA HIKARI			12:30-13:00 プライベートレッスン 【有料】	
13:00	13:00-13:45 ヨガベーシック 森		13:10-13:40 初めての青泳ぎ 佐々木	13:20-14:05 やさしいトレーニング 飯野			13:00-13:45 ボディクリエイト 金井		12:30-13:00 初めてのクロール 佐々木	12:45-13:30 フラダンス emilio									
13:30																			
14:00			13:50-14:20 初めてのバタフライ 佐々木																
14:30	14:15-15:00 リズムダンス 宮崎	14:30-14:40 お水の中でストレッチ	14:30-15:00 アクアレッスン 佐々木	14:30-15:15 ピラティス 島津			14:15-14:45 スタジオテニス 園利 定員:12名	13:00-15:00 担当:小林	13:45-14:45 プライベートレッスン 【有料】	14:00-14:45 太極拳 佐久間			13:30-14:00 とことん筋トレ 小林 定員:12名		14:00-15:00 プライベートレッスン 【有料】			13:30-14:15 背骨コンディショニング 増淵	
15:00		14:40-15:00 NAS7クアウォーキング																	1・3・5週目 骨盤調整ヨガ 2・4週目 フローヨガ
15:30		【パーソナルトレーニング】 10:30-22:30 担当:狩野					15:15-16:00 パワーヨガ 田口												
16:00		11:30-12:00 担当:池田																	
16:30		18:30-22:00 担当:小林 【有料】																	
17:00			【キッズスクール】 15:30-18:50 チアダンススクール 【有料】																
17:30	【キッズスクール】 17:15-18:30 合気道スクール 【有料】		15:30-19:30 スイムスクール 【有料】				【キッズスクール】 16:30-18:45 ダンススクール 【有料】												
18:00			※最大4コース使用				※最大4コース使用												
18:30																			
19:00																			
19:30	19:15-20:00 BODYPUMP 赤間 定員:12名			19:15-20:00 リフレッシュヨガ 糸長			19:15-20:00 ボディメイク &フィールストレッチ 宮崎												
20:00																			
20:30	20:15-21:00 BODYCOMBAT 赤間		20:00-21:00 成人スイムスクール 【有料】				20:15-21:00 とことん筋トレ 小林 定員:12名												
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			

NASの新しい取り組み

【ロッカー改革】
お子様の成長を考え、ひとりでお替換ができるお子様はクラブメンバーロッカーを使用させていただきます。NAS吉祥寺のメンバーの皆さまにもお子様の成長を見守っていただけたら幸いです。譲り合ってくださいませよう、ご協力よろしくお願い申し上げます。

初めての方におすすめのプログラムです

※スタジオレッスンは
事前予約制となります。

予約サイトは
こちらから

