スポーツクラブNAS永山　クラブレッスンスケジュール

2026年11月

月曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 バレトン＆美姿勢エクササイズ 土居	10:00～11:00 ワイドウォーキング ※ウォーキングコースを通常よりも広く設定しております
11:15～12:00 やさしいバレエ 土居	
12:45～13:30 コアトレ＆ストレッチ 喜瀬	12:30～13:00 ロングスイム
	13:30～13:50 プールウォーキング　野中
13:45～14:30 マーシャルワークアウト 坂口	
14:45～15:30 カラダ調整ヨガ yuta	
	16:30～17:00 【有料レッスン】 プライベートレッスン
16:40～17:25 かんたんエアロ 鈴木	
19:40～20:25 Oneフレーズダンス 11月：HIP-HOP yasuko	
20:40～21:25 しなやかカラダストレッチ yasuko	

水曜日

スタジオ	プール
	10:00～10:30 ワイドウォーキング
10:15～11:30 【有料レッスン】 太極拳-剣- 梅澤 定員：17名	10:40～11:00 プールウォーキング　野中
11:45～12:30 ゆるっと健康体操 ＆ストレッチポール 喜瀬	11:30～12:30 キッズスクール 【親子スイミング】 ※15分前より準備いたします。
13:00～13:45 ピラティス＆カラダケア 中村	13:30～13:50 スプラッシュ！ファンダンス野中
14:00～14:45 ZUMBA 中村	14:00～14:30 レベルアップ4泳法 橋
15:00～15:45 ゆったり体幹バランスヨガ YUKO	15:30～19:30 キッズスクール 【スイミング】
16:00～19:10 キッズスクール 【ダンス】	
20:20～21:05 アンチエイジング ワークアウト 森山	20:00～21:00 【有料スクール】 クロール25m～バタフライ 大橋

木曜日

スタジオ	プール
※フェイスタオル持参	
10:15～11:00 健康体操＆ ヨガストレッチ 板橋	10:15～11:15 【有料スクール】 クロール25m～バタフライ 鎌形
11:15～12:00 楽しいジャズダンス 岡本	11:30～12:30 キッズスクール 【親子スイミング】 ※15分前より準備いたします。
12:15～13:00 コツコツ体操 岡本	12:45～13:15 アクアビクス 八重樫
13:35～14:20 太極拳 24・48式 田	14:00～14:30 チャレンジ4泳法 藤野
14:35～15:35 【有料レッスン】 太極拳-扇- 田 定員：17名	14:40～15:10 【有料レッスン】 プライベートレッスン
15:50～16:35 リズム＆マット筋トレ 鈴木	15:30～19:30 キッズスクール 【スイミング】
17:00～18:00 キッズスクール 【空手】	
19:40～20:25 コアファンクショナル ワークアウト MATSU	
20:35～21:20 マーシャル ワークアウト MATSU	

金曜日

スタジオ	プール
10:15～11:00 リフレッシュヨガ 木原	
11:15～12:00 リンパケア＆ストレッチ 木原	11:20～12:20 【有料スクール】 クロール25m～バタフライ 橋
12:30～13:15 UNIVERSAL YOGA EARTH 板橋	12:25～13:55 【有料レッスン】 プライベートレッスン 黒川
13:35～14:20 パワトレ＆脳トレ 喜瀬	14:00～14:30 チャレンジ4泳法 橋
14:35～15:20 やさしい・ほぐしヨガ 八重樫	14:40～15:10 【有料レッスン】 プライベートレッスン
15:45～16:30 ザ・エアロ 鈴木	15:30～19:30 キッズスクール 【スイミング】
17:00～18:00 キッズスクール 【空手】	
18:45～19:30 Let's Hula フラエレガンス 鈴木	

土曜日

スタジオ	プール
～10:55 キッズスクール 【チアダンス】	8:30～13:40 キッズスクール 【スイミング】 【親子スイミング】
※定員20名 11:10～11:55 パワーアップ 板橋	
12:10～12:55 カラダスッキリ ストレッチ 佐々木	14:15～14:45 ワンポイント4種目 大橋
※定員30名 13:10～13:55 やさしいエアロ 佐々木	14:50～15:20 【有料レッスン】 プライベートレッスン
※NEW 14:25～15:10 リラックス＆ リフレッシュヨガ ナツコ	15:30～17:30 キッズスクール 【スイミング】
15:45～16:30 Let's Hula フラエレガンス 鈴木	
16:45～18:00 【有料スクール】 フラエレガンス 鈴木	
18:15～19:00 ピラティス 井坂	
19:15～20:00 ZUMBA 井坂	

日曜日

スタジオ	プール
	8:30～10:30 キッズスクール 【スイミング】
10:15～11:00 ベーシックエアロ 佐藤	
11:15～12:00 レギュラーステップ 佐藤	
12:15～13:00 はじめてHIP HOP 滝田	12:15～13:15 【有料スクール】 水なれ～はじめてクロール 黒川
13:15～14:00 レギュラーエアロ 滝田	
14:30～15:15 マーシャル ワークアウト 世古	15:00～17:00 キッズスクール 【スイミング】
16:45～17:30 -姿勢を整える- コンディショニングヨガ masako	17:00～17:30 【有料レッスン】 プライベートレッスン

【スタジオレッスンについて】
●参加にはWEB予約が必要となります。（有料レッスン除く。）
●スタジオレッスンの定員は30名になります。・Power＆fat　burning　定員20名
●　…初心者におススメです。　●　…シューズ不要です。

【プールレッスンについて】
●チャレンジ4泳法・レベルアップ4泳法
1週目　クロール、2週目　背泳ぎ、3週目　平泳ぎ、4週目　バタフライ、5週目　安全水泳
●プールレッスン時のコース使用について
・キッズスクール【スイミング】時は最大4コース使用いたします。
・親子スイミングは8組以上で2コース使用いたします。
・泳法レッスンは12名以上で2コース使用、アクアレッスン11名以上で2コース使用いたします。レッスン開始5分前からコース変更を行います。
・プライベートレッスンの申し込みの方がいらっしゃらない場合は通常コースとしてご利用いただけます。
※利用コース数は場合により変更となる事がございます。また、スケジュールに記載がない時間帯にもレッスンを実施する場合がございます。　予めご了承ください。