

スポーツクラブNAS中山 クラブレッスンスケジュール

X'mas & New Year's Holiday

	23日 土曜日(祝日)			24日 日曜日			25日 月曜日			26日 火曜日			27日 水曜日			1月4日 木曜日				
	SATURDAY			SUNDAY			MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY				
	Arena	studio	Pool	Arena	studio	Pool	Arena	studio	Pool	Arena	studio	Pool	Arena	studio	Pool	Arena	studio	Pool		
10:00		8:45~9:55 朝 太極拳 剣 佐久間 (有)	8:00~10:45 キッズスイム																	
10:30	10:30~11:30 ダイナミック ストレッチ 川口			10:30~11:30 ピラティス 井坂	10:30~11:30 OXIGENO 賢		10:30~11:30 武術気功 nagoya	10:35~11:20 X'mas ZUMBA 岸本	10:45~11:15 アクアウォーク Yuuri	10:25~11:25 ハタヨガ 清水	10:30~11:15 レギュラーエアロ 秋山	10:30~10:50 アクアパーソナル 須山 (2)	10:30~11:30 冷えをとる 経絡ヨガ IKUKO	10:45~11:45 FIGHT DO 須藤	10:30~11:15 アクアピクス ★DAIKI★					
11:00		10:45~11:15 ベーシックSTEP 和加 (40)	10:45~11:45 成人スクール (水なれ〜クロール) 茨木 (有)	11:45~12:45 新曲発表会 MEGADANZ 山形	11:45~12:45 RADICAL POWER 賢 (40)	12:00~12:30 エンジョイスイム 大庭	11:45~12:45 ハタヨガ 岸本	11:35~12:05 バレエストレッチ 中島	11:30~12:00 パタフライ うねり&キック Shoko	11:40~12:25 ピラティス 秋山	11:30~12:15 フラダンス 竹内	11:45~12:30 オリジナルエアロ 近藤	12:00~12:45 POWER CARDIO 須藤 (40)			11:00~12:00 ZUMBA 橋ノ澤				
11:30		11:30~12:15 レギュラーエアロ 和加	11:50~12:50 成人スクール (初級) 茨木 (有) (初級) 富中 (有)	13:00~13:45 マージナル ワークアウト 西川	13:00~13:45 ZUMBA 井坂		13:00~14:00 MEGADANZ JOINT LESSON 本庄&Yuuri	13:15~14:00 OXIGENO 波多野	12:10~12:40 ブル&コンビ Shoko	12:40~13:40 卓球	12:30~13:30 シェイプボクシング Mayu	13:00~13:30 みんなで泳ごう! クロールリレー Nozo	12:45~13:45 24式太極拳 木間塚	13:00~13:45 ZUMBA YOKO	13:00~13:30 タッチタン Takane			12:45~13:45 卓球 FREE TIME	12:45~13:30 アクアピクス 岸本ゆの	
12:00	11:45~13:00 リトモス 新曲発表 ジョイントレッスン 山口&右田 (有)	12:30~13:30 親子フラダンス 無料体験会 竹内		14:00~15:00 ハタヨガ 岸本	14:00~15:00 FIGHT DO 賢		15:05~15:35 ZUMBA STEP YOKO (40)	15:05~15:35 ZUMBA STEP YOKO (40)	12:20~12:50 復活!水なれ Nozo	13:45~14:45 ダンスエアロ AKKO	13:45~14:30 アクアピクス JOINT 中島&山中&田中	14:00~15:15 レギュラー-STEP YOKO (40)	14:00~14:45 レギュラー-STEP YOKO (40)	15:05~15:50 フラダンス 村田	13:40~14:10 キック!キック! キック! Takane			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	14:00~14:45 ZUMBA 岸本ゆの	
12:30		12:30~13:30 親友フラダンス 無料体験会 竹内	13:00~13:40 AQUA ZUMBA 久武	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
13:00		12:30~13:30 親子フラダンス 無料体験会 竹内	13:00~13:40 AQUA ZUMBA 久武	14:00~15:00 ハタヨガ 岸本	14:00~15:00 FIGHT DO 賢		15:05~15:35 ZUMBA STEP YOKO (40)	15:05~15:35 ZUMBA STEP YOKO (40)	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
13:30		12:30~13:30 親子フラダンス 無料体験会 竹内	13:00~13:40 AQUA ZUMBA 久武	14:00~15:00 ハタヨガ 岸本	14:00~15:00 FIGHT DO 賢		15:05~15:35 ZUMBA STEP YOKO (40)	15:05~15:35 ZUMBA STEP YOKO (40)	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
14:00	14:00~14:45 ハワイアン クリスマス 村田	13:45~14:30 はじめてJAZZ 麻由		15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
14:30		13:45~14:30 はじめてJAZZ 麻由		15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
15:00		13:45~14:30 はじめてJAZZ 麻由		15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
15:30	15:15~16:15 バスケットボール	15:00~15:45 ハタヨガ 本庄	14:45~17:10 キッズスイム	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
16:00		15:00~15:45 ハタヨガ 本庄	14:45~17:10 キッズスイム	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
16:30		15:00~15:45 ハタヨガ 本庄	14:45~17:10 キッズスイム	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
17:00	16:30~17:45 ZUMBA JOINT 久武・小菅・本庄 (有)	16:00~16:45 ベーシックSTEP 岡田 (40)		15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
17:30		16:00~16:45 ベーシックSTEP 岡田 (40)		15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
18:00		16:00~16:45 ベーシックSTEP 岡田 (40)		15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
18:30	18:00~19:00 バレーボール	17:45~19:15 (よ) (い)の 踊&経ヨガ 90分 加藤	18:15~19:00 アクアピクス 平沼	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
19:00		17:45~19:15 (よ) (い)の 踊&経ヨガ 90分 加藤	18:15~19:00 アクアピクス 平沼	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
19:30		17:45~19:15 (よ) (い)の 踊&経ヨガ 90分 加藤	18:15~19:00 アクアピクス 平沼	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
20:00		17:45~19:15 (よ) (い)の 踊&経ヨガ 90分 加藤	18:15~19:00 アクアピクス 平沼	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で参加費 ¥4,000(税別) 10/2.16.23.30 11/6.13.20.27 12/4.11.18.25	13:50~14:55 ダンスエアロ AKKO	15:00~16:00 ベリーダンス チチェッキ	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:30~16:30 卓球	15:00~17:00 煩惱スイム	16:00~17:00 MEGADANZ 本庄	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri			14:00~15:00 正月太り 解消ピラティス 岸本ひろみ	15:15~15:45 ダンス基礎 <アイリレーション> Yuuri
20:30		17:45~19:15 (よ) (い)の 踊&経ヨガ 90分 加藤	18:15~19:00 アクアピクス 平沼	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	15:15~15:45 はじめてエアロ 岸本	14:45~18:45 短期スイムスクール	16:35~18:05 卓球短期スクール 定員:20名 月4回開催で													