

NASなんばパークス 祝日タイムスケジュール

3月21日(水・祝) 春分の日

営業時間 10:00～21:00

スタジオ 1		スタジオ 2	
10:00			10:00
30	10:30～11:15		30
11:00	エアロスリム 三宅 真由	11:00～12:00	11:00
30	11:30～12:15	機能改善 (つぼセラピー)	30
12:00	ステップスリム 三宅 真由	井手口 博登	12:00
30	12:30～13:45	12:20～13:20	30
13:00	FIGHTDO (ファイトウ) Kazuki	ピラティス yumi	13:00
30	14:00～15:00	13:35～14:35	30
14:00	RMX リトモス新曲55 有料・定員45名 Naomi × parinda	ヨガ HIROKO	14:00
30	15:20～16:20	14:50～15:50	30
15:00	RMX リトモス バックナンバー 有料・定員45名 Naomi × parinda	ボル・ド・ブラ HIROKO	15:00
30	16:10～16:55	16:10～16:55	30
16:00		アロマストレッチ 定員20名 宮本 香於里	16:00
30		15:40にフロントにて整理券配布 ↑↑	30
17:00			17:00
30			30
18:00			18:00
30			30
19:00			19:00
30			30
20:00			20:00

Special Lesson

◆RITMOS新曲イベント

新曲vol.55 & バックナンバー
担当 Naomi × parinda

■価格 新曲55 1,500円(税別)
バックナンバー 1,000円(税別)
2本セット 2,000円(税別)

■申込日

①マスター会員、レギュラー会員、
デイトタイム会員、法人月会員(なんば登録)
3月3日(土)13:00～(店頭) 15:00～(TEL)

②ジッター、他店舗事業所会員、法人都度会員
施設利用券、その他
※施設利用料 500円(税別)
3月3日(土)16:00～(店頭) 17:00～(TEL)

詳しい内容は、別紙をご確認お願い致します。

◆アロマストレッチ

定員 20名 16:10～16:55

担当 宮本 香於里

レッスン開始30分前(15:40)に
フロントにて整理券配布致します。

皆様のお申込み、心よりお待ちしております。

スポーツクラブNAS
なんばパークス
06-6648-7355

URL <http://www.nas-club.co.jp/namba>

営業時間 平日 10:00～23:00
土日祝 10:00～21:00

休館日 毎週火曜日
年末年始
なんばパークス休館日

INFORMATION

《レッスンご参加の注意事項》

- ◆レッスンの途中入退場はご遠慮ください。
- ◆体調管理のため水分補給をこまめに行いましょう。
- ◆レッスンは完全入替制です。順番待ちされる場合は所定の場所にお並びください。お荷物による順番待ちはご遠慮ください。
- ◆一部、予約が必要なレッスンや有料のレッスンがございます。詳細は別途館内掲示をご確認ください。