

2021年
6月

NAS LIVE LESSON SCHEDULE

月100本以上のレッスンを無料で受けられる!

※一部有料プログラムがございます。(★マークは有料です。)

曜日	開始	終了	担当	レッスン名
月	10:10	10:50	MIKI	美骨盤ヨガ
	11:10	11:50	AYUKO	ママのための骨盤調整ヨガ
	15:10	15:50	中村 麻美	股関節ストレッチ+エクササイズ ※隔週
	20:10	21:00	齊藤 成哉	BODYBALANCE ★
	20:30	20:50	小林 千尋	リラクストストレッチ (20分間)
	21:10	22:00	角谷 華奈絵	EARTH(UNIVERSAL YOGA) ★
火	13:10	13:50	渡邊 悠太	筋膜ケア
	19:30	19:50	阿部 亮	BODYPUMPテック (20分間)
	20:10	21:00	阿部 亮	BODYPUMP ★
	20:30	21:10	YUNI	身体をほぐすリラクソヨガ
水	7:00	7:30	YUZU	モーニングヨガ
	11:10	11:50	YUNI	リフレッシュビューティヨガ
	14:10	14:50	MEGUMI	お家で楽しむヨガ (ベーシック)
	20:20	21:00	Yuuri	NAS動ストレッチ
	21:10	21:50	市原 尚浩	コアトレーニング
	22:10	22:30	市原 尚浩	ストレッチ (20分間)
木	13:10	13:50	MARIKO.	リラクソヨガ
	15:10	15:50	AYUKO	アクティブフローヨガ
	19:00	19:40	若山 七瀬	簡単自重エクササイズ
	20:00	20:40	若山 七瀬	リラクストストレッチ
	20:00	20:50	TOYA	BODYATTACK ★
	21:10	22:00	TOYA	BODYCOMBAT ★
金	6:30	7:00	MARIKO.	呼吸にあわせて動くヨガ ※隔週
	19:10	19:50	濱野 公実	コアトレーニング
	19:10	19:50	嘉山 直晃	アクティブストレッチ
	20:10	20:50	嘉山 直晃	お家でシェイプアップ(格闘技+筋トレ)
	21:10	21:50	渡邊 悠太	簡単トレーニング&筋膜ケア ※隔週
土	8:10	8:50	角谷 華奈絵	モーニングヨガ (フロー)
	9:10	9:50	宮崎 真奈	美脚トレーニング ※隔週
	9:10	9:50	川田 佳代子	お腹引き締めトレーニング ※隔週
	15:30	15:50	仲田 剛	BODYCOMBATテック (20分間)
	16:10	17:00	仲田 剛	BODYCOMBAT ★
	19:00	19:50	紺野 みく	ZUMBA ※19日のみ ★
	20:10	20:50	小林 千尋	NAS動ストレッチ
	20:30	20:50	中村 宰	BODYBALANCEテック (20分間)
	21:10	22:00	中村 宰	BODYBALANCE ★
	21:10	21:50	小林 千尋	美尻トレーニング&リラクストストレッチ
日	9:10	9:50	MIKI	お家で楽しむヨガ (ベーシック)
	16:40	17:30	阿部 亮	BODYPUMP ※隔週 ★
	16:40	17:30	仲田 剛	BODYCOMBAT ※隔週 ★



※変更になる場合もございますので予めご了承ください