

2021年
9月

NAS LIVE LESSON SCHEDULE

曜日	開始	終了	担当	レッスン名	開講日				
水	7:00	7:30	YUZU	モーニングヨガ	1日	-	15日	22日	29日
	11:10	11:50	YUNI	リフレッシュビューティヨガ	1日	8日	15日	22日	29日
	14:10	14:50	MEGUMI	ピラティス&ストレッチ	1日	8日	15日	22日	29日
	15:10	15:50	MEGUMI	physical training~理想的な身体づくり~	1日	8日	15日	22日	29日
	16:10	16:50	川田 佳代子	簡単トレーニング&ポールdeストレッチ ※15日のみ代行:石川あすみ	1日	8日	15日	22日	29日
	19:00	20:00	ENIWA	歌うボイスエクササイズ (1・15・29日:大人向け、8・22日:キッズ向け)	1日	8日	15日	22日	29日
	20:20	21:00	Yuuri	NAS動ストレッチ	1日	8日	15日	-	-
	21:10	21:50	市原 尚浩	コアトレーニング	1日	8日	15日	22日	29日
	21:20	22:00	山下 直輝	FIGHT DO®	1日	8日	-	-	-
22:10	22:30	市原 尚浩	ストレッチ (20分間)	1日	8日	15日	22日	29日	
木	11:10	11:50	岩橋 悠太	ピラティス	2日	-	-	-	30日
	13:10	13:50	MARIKO.	お家で楽しむヨガ (リラックス)	2日	9日	16日	23日	30日
	15:10	15:50	AYUKO	アクティブフローヨガ	2日	9日	16日	23日	30日
	16:15	16:45	縄田 貴行	バーンワークアウト	2日	9日	16日	23日	30日
	19:00	19:40	若山 七瀬	簡単自重エクササイズ	2日	9日	-	23日	30日
	20:00	20:40	若山 七瀬	リラックスストレッチ	2日	9日	-	23日	30日
	20:00	20:50	TOYA	BODYATTACK	2日	9日	16日	-	30日
21:10	22:00	TOYA	BODYCOMBAT	2日	9日	16日	-	30日	
金	6:30	7:00	MARIKO.	呼吸にあわせて動くヨガ	-	10日	-	24日	
	10:00	10:40	YUZU	肩こり首こりスッキリヨガ	-	-	-	24日	
	13:10	13:50	西澤 茜	簡単ワークアウト	3日	10日	17日	24日	
	19:10	19:50	濱野 公実	コアトレーニング	3日	10日	17日	24日	
	19:10	19:50	嘉山 直晃	アクティブストレッチ	3日	10日	17日	24日	
	20:10	20:50	嘉山 直晃	お家でシェイプアップ (格闘技+筋トレ)	3日	10日	17日	24日	
	20:10	20:50	MIKI	お家で楽しむヨガ (リラックス)	3日	-	17日	-	
21:10	21:50	AYAMI	リラックスストレッチ	3日	10日	17日	24日		
土	8:10	8:50	角谷 華奈絵	モーニングヨガ (フロー)	4日	11日	18日	25日	
	8:30	9:10	溝呂木 雅之	ボディビルダーが教える簡単トレーニング	4日	11日	18日	25日	
	9:10	9:50	宮崎 真奈	美脚トレーニング	4日	-	18日	-	
	9:10	9:50	川田 佳代子	お腹引き締めトレーニング	-	11日	-	25日	
	10:10	10:40	川田 佳代子	ボール&ストレッチ	-	-	-	25日	
	13:10	13:50	AYUKO	親子エクササイズ (キッズ向け)	-	11日	-	25日	
	15:30	15:50	仲田 剛	BODYCOMBATテック (20分間)	4日	11日	18日	25日	
	16:10	17:00	仲田 剛	BODYCOMBAT	4日	11日	18日	25日	
	19:10	20:00	紺野みく	ZUMBA	-	11日	-	25日	
	20:30	20:50	中村 幸	BODYBALANCEテック (20分間)	4日	11日	18日	25日	
	21:10	22:00	中村 幸	BODYBALANCE	4日	11日	18日	25日	
21:10	21:50	小林 千尋	簡単トレーニング&リラックスストレッチ	4日	11日	18日	25日		
22:10	22:30	笛田 結李	ボール&リセット (20分間)	4日	11日	18日	25日		
日	8:40	9:20	MIKI	お家で楽しむヨガ (ベーシック)	5日	12日	19日	26日	
	9:40	10:00	MIKI	はじめてのモーニングヨガ	-	12日	-	26日	
	9:10	9:50	小林 太佳美	美尻トレーニング	5日	12日	19日	-	
	10:10	10:50	中畑優也	FIGHT DO®	5日	-	-	26日	
	16:45	17:15	川田 佳代子	簡単ワークアウト	5日	12日	19日	26日	
19:30	20:00	若山 七瀬	リラックスストレッチ	5日	12日	19日	26日		
月	7:00	7:30	YUZU	モーニングヨガ (リンパ)	6日	-	20日	27日	
	8:50	9:30	YUZU	家族でのびのび、親子ヨガ (キッズ向け)	-	-	20日	-	
	10:10	10:50	MIKI	美骨盤ヨガ	6日	13日	20日	27日	
	11:10	11:50	AYUKO	ママのための骨盤調整ヨガ	6日	13日	20日	27日	
	15:10	15:50	中村 麻美	股関節ストレッチ+エクササイズ	6日	13日	-	-	
	20:10	21:00	齊藤 成哉	BODYBALANCE	6日	13日	20日	27日	
	20:30	20:50	小林 千尋	リラックスストレッチ (20分間)	6日	13日	20日	27日	
	21:10	22:00	角谷 華奈絵	EARTH (UNIVERSAL YOGA)	6日	13日	20日	27日	
21:30	22:20	石川 あすみ	MEGADANZ® ※20日のみ14:10~15:00	6日	13日	20日	27日		
火	9:20	10:00	YUNI	モーニングヨガ	7日	14日	21日	28日	
	13:10	13:30	濱野 公実	ストレッチ (20分間)	7日	14日	21日	28日	
	14:15	14:55	小林 太佳美	OXIGENO® (オキシジェノ)	7日	14日	21日	28日	
	19:10	20:00	佐藤 絵梨	MEGADANZ®	7日	14日	21日	28日	
	19:30	19:50	阿部 亮	BODYPUMPテック (20分間)	7日	14日	21日	28日	
	20:10	21:00	阿部 亮	BODYPUMP	7日	14日	21日	28日	
	20:30	21:10	YUNI	身体をほぐすリラックスヨガ	7日	14日	21日	28日	
	21:20	22:00	飯田夏実	ボール&ストレッチ	7日	14日	21日	28日	
	21:30	22:10	圓子潤美	美パーツメイク	7日	14日	21日	28日	

※スケジュールは変更となる場合もございますので予めご了承ください。※上記レッスン以外にも追加レッスンを開催予定です。最新情報はHPもしくは予約サイトにてご確認ください。

レッスンのご予約はWEBから

NAS LIVE

検索

