

7月	月	火	水	金	土	日
1週目	6/30	1	2	4	5	6
2週目	7	8	9	11	12	13
3週目	14	15	16	18	19	20
4週目	21	22	23	25	26	27
NASスイム 安全テスト7/21 (月) ～7/27 (日)						
振替受付開始日 6/29 (日) 10:00～						

8月	月	火	水	金	土	日
1週目	4	5	6	8	9	10
2週目	18	19	20	22	23	24
3週目	25	26	27	29	30	31
4週目	9/1	9/2	9/3	9/5	9/6	9/7
NASスイム・KITAJIMA 泳法テスト9/1 (月) ～9/7 (日)						
振替受付開始日 8/3 (日) 10:00～						

9月	月	火	水	金	土	日
1週目	8	9	10	12	13	14
2週目	15	16	17	19	20	21
3週目	22	23	24	26	27	28
4週目	29	30	10/1	10/3	10/4	10/5
NASスイム 安全テスト9/29 (月) ～10/5 (日)						
振替受付開始日 9/7 (日) 10:00～						

全スクール

- 祝日も通常通りレッスンを行います。
- レッスンスケジュールは変更になる場合もあります。**

振替について

- WEB システムをご利用ください。
- レッスンを欠席される場合、月 4 回のレッスンのうち 1 回までご利用が頂けます。

※欠席・振替登録はレッスン開始30分前までとなります。
※振替期間は当月～翌月クラス末までとなります。
※振替制度は月4回の受講を保障するものではありません。クラス定員に達している場合、受付終了時刻を過ぎている場合など、全ての振替をお受けできない場合もございます。
予めご了承ください。

NAS スイム

月・火・水・金	15:30～16:15 17:30～18:15	幼児 (3歳～6歳)
土	9:30～10:15 11:30～12:15 13:45～14:30 14:45～15:30	
日	9:00～9:45 11:00～11:45	
月・火・水・金	16:30～17:30	
土	10:30～11:30 15:45～16:45	
日	10:00～11:00	小学生 (水なれ～クロール)
月・火・水・金	17:30～18:30	
土	9:30～10:30 16:45～17:45	小学生 (背泳ぎ～バタフライ)
火	18:30～19:30 19:30～20:30	
土	8:30～9:30	小学生～中学生 (4種目)

NAS スイム指定品

水着 男子3,960円～ 女子6,215円～
キャップ 770円

親子クラス

月・火・水・土・日	月・火	10:15～11:15	6ヶ月～ 2歳11ヶ月まで
	水	14:15～15:15	
	土	12:15～13:15	
	日	9:00～10:00	

KITAJIMAQUATICS

月・水・金	18:30～19:30	スキルアップ (小1～小6)
土	17:45～18:45	
月・水・金	18:30～19:30 19:30～20:30	レベルアップ (小1～中3)
土	17:45～18:45 18:45～19:45	
月・水・金	19:30～20:30	タイムアップ (小4～高3)
土	18:45～19:45	

KITAJIMAQUATICS 指定品

水着 男子7,700円～ 女子9,900円～
キャップ 1,980円～

全スクール推奨品

ドラムスクールバック 3,630円

WEB
振替システムは
こちらから



※記載価格は全て税込です。

キッズスクール日程表

空 手

池谷体操

ゴルフ

2025年 7月～2025年 9月

空 手

7 月	月	土
1週目	6/30 昇級テスト	5 昇級テスト
2週目	14	12
3週目	21	19
4週目	28	26
振替受付開始日 6/30 (月) 10:00～		

8 月	月	土
1週目	4	2
2週目	18	23
3週目	25	30
4週目	9/1	9/6
振替受付開始日 7/29 (火) 10:00～		

9 月	月	土
1週目	8	13
2週目	15	20
3週目	22	27
4週目	29	10/4
振替受付開始日 9/2 (火) 10:00～		

池谷体操

7 月	火	日
1週目	1	6
2週目	8	13
3週目	15	20
4週目	22	27
振替受付開始日 6/30 (月) 10:00～		

8 月	火	日
1週目	7/29	3
2週目	5	10
3週目	19	24
4週目	26	31
振替受付開始日 7/29 (火) 10:00～		

9 月	火	日
1週目	2	7
2週目	9	14
3週目	16 進級テスト	21 進級テスト
4週目	23 進級テスト	28 進級テスト
振替受付開始日 9/2 (火) 10:00～		

キッズゴルフ

	7 月					8 月					9 月				
	月	火	水	金	土	月	火	水	金	土	月	火	水	金	土
1週目	6/30	1	2	4	5	4	5	6	8	9	8	9	10	12	13
2週目	7	8	9	11	12	18	19	20	22	23	15	16	17	19	20
3週目	14	15	16	18	19	25	26	27	29	30	22	23	24	26	27
4週目	21	22	23	25	26	9/1	9/2	9/3	9/5	9/6	29	30	10/1	10/3	10/4
振替受付開始日 6/30 (月) 10:00～			振替受付開始日 7/29 (火) 10:00～					振替受付開始日 9/2 (火) 10:00～							

共 通

- ・祝日も通常通りレッスンを行います。
- ・レッスンスケジュールは変更になる場合もあります。

振替について

Web 振替システムをご利用ください。
レッスンを欠席される場合、月4回のレッスンのうち1回までご利用頂けます。

空 手

月・土	16:00～17:00	初級 (5歳～)
	17:00～18:00	中級～上級
土	18:00～19:00	上級
	19:00～20:00	上級

空手指定品

空手着 上衣5,215円～ 下衣4,346円～
帯 1,430円～

全スクール推奨品

ドラムスクールパック 3,630円

池谷体操

火	15:30～16:30	ジュニア (4～6歳)
	16:45～17:45	キッズ① (小1～)
	18:00～19:00	キッズ② (小4～)
日	10:15～11:15	ジュニア (4～6歳)
	11:30～12:30	キッズ① (小1～)
	12:45～13:45	キッズ② (小4～)

池谷体操指定品

ユッキーTシャツ JS/JM/JL 2,750円 S/M/L 3,300円
短パン 100～150 3,850円 S/M/L 4,180円
ユッキーノート 880円

ゴルフ

月・火・水・金	17:00～17:50	小学生以上 (小1～高3)
	18:00～18:50	
土	15:00～15:50	小学生以上 (小1～高3)
	16:00～16:50	

WEB 振替システムはこちらから



- ※欠席・振替登録はレッスン開始30分前までとなります。
- ※振替期間は当月～翌月クラス末までとなります。
- ※振替制度は、月4回の受講を保証するものではありません。クラスが定員に達している場合・受付終了時刻を過ぎている場合など、全ての振替をお受けできない場合もございます。予めご了承ください。
- ※空手スクールの振替はお電話にて承ります。

※記載価格は全て税込です。

スポーツクラブNAS 西日暮里

荒川区西日暮里5-20-1

[営業時間] 月～金曜日 / 10:00～23:00 土 / 10:00～22:00 日・祝日 / 10:00～20:00
[定休日] 木曜日

NAS 西日暮里

検索

TEL:03-6458-3321

avex ダンス

	7月		8月		9月	
	水	金	水	金	水	金
1週目	2	4	7/30	1	3	5
2週目	9	11	6	8	10	12
3週目	16	18	20	22	17	19
4週目	23	25	27	29	24	26

水	16:40～17:40	キッズスターター（小1～）
	17:50～18:50	キッズベーシック
金	17:00～18:00	リトル/キッズスターター（4歳～小2）
	18:10～19:10	キッズスターター（小3～）
	19:20～20:20	キッズベーシック

見学日

bjアカデミーバスケット

	7月			8月			9月		
	火	水	金	火	水	金	火	水	金
1週目	1	2	4	5	7/30	8	9	3	12
2週目	8	9	11	19	6	22	16	10	19
3週目	15	16	18	26	20	29	23	17	26
4週目	22	23	25	9/2	27	9/5	30	24	10/3

火	17:00～18:15	小4～小6
	18:30～19:45	中学生
水	16:15～17:15	小1～
	17:30～18:45	小4～
金	16:15～17:15	小1～
	17:30～18:45	小4～

bj アカデミーバスケット指定品

ユニフォーム・バスケット教本 11,440円

スキルチェック

見学日

ヴェルディチア

	7月	8月	9月
	火	火	火
1週目	1	7/29	2
2週目	8	5	16
3週目	15	19	23
4週目	22	26	30

見学日

火	16:00～17:00	5歳～小2
	17:15～18:15	小3～小6

ヴェルディチア指定品

Tシャツ 3,850円

ポンポン 3,300円

リボン 2,640円

ソックス 880円

ユニフォームセット 23,100円

※ホームゲームで着用します。

会員マイページについて

- スポーツクラブNASからのお知らせが掲載されます。
- 会費お引き落としのクレジットカード情報を更新、変更できます。
- メールアドレス、電話番号、住所等の変更ができます

会員マイページの登録はこちらから



全スクール

- 祝日も通常通りレッスンを行います。
- レッスンスケジュールは変更になる場合もあります。

全スクール推奨品

ドラムスクールバック 3,630円

※記載価格は全て税込です。

10月	月	火	水	金	土	日
1週目	6	7	8	10	11	12
2週目	13	14	15	17	18	19
3週目	20	21	22	24	25	26
4週目	27	28	29	31	11/1	11/2
NASスイム・KITAJIMA 泳法テスト10/27(月)～11/2(日)						
振替受付開始日 10/5(日) 10:00～						

11月	月	火	水	金	土	日
1週目	3	4	5	7	8	9
2週目	10	11	12	14	15	16
3週目	17	18	19	21	22	23
4週目	24	25	26	28	29	30
NASスイム 安全テスト11/24(月)～11/30(日)						
振替受付開始日 11/2(日) 10:00～						

12月	月	火	水	金	土	日
1週目	1	2	3	5	6	7
2週目	8	9	10	12	13	14
3週目	15	16	17	19	20	21
4週目	22	23	24	26	27	28
NASスイム・KITAJIMA 泳法テスト12/22(月)～12/28(日)						
振替受付開始日 11/30(日) 10:00～						

全スクール

- 祝日も通常通りレッスンを行います。
- レッスンスケジュールは変更になる場合もあります。**

振替について

- WEB システムをご利用ください。
- レッスンを欠席される場合、月4回のレッスンのうち1回までご利用が頂けます。

※欠席・振替登録はレッスン開始30分前までとなります。
※振替期間は当月～翌月クラス末までとなります。
※振替制度は月4回の受講を保障するものではありません。クラス定員に達している場合、受付終了時刻を過ぎている場合など、全ての振替をお受けできない場合もございます。
予めご了承ください。

NAS スイム

月・火・水・金	15:30～16:15 17:30～18:15	幼児(3歳～6歳)
土	9:30～10:15 11:30～12:15 13:45～14:30 14:45～15:30	
日	9:00～9:45 11:00～11:45	
月・火・水・金	16:30～17:30	
土	10:30～11:30 15:45～16:45	
日	10:00～11:00	小学生 (水なれ～クロール)
月・火・水・金	17:30～18:30	
土	9:30～10:30 16:45～17:45	小学生 (背泳ぎ～バタフライ)
火	18:30～19:30 19:30～20:30	
土	8:30～9:30	小学生～中学生 (4種目)

NAS スイム指定品

水着 男子3,960円～ 女子6,215円～
キャップ 770円

親子クラス

月・火・水・土・日	月・火	10:15～11:15	6ヶ月～ 2歳11ヶ月まで
	水	14:15～15:15	
	土	12:15～13:15	
	日	9:00～10:00	

KITAJIMAQUATICS

月・水・金	18:30～19:30	スキルアップ (小1～小6)
土	17:45～18:45	
月・水・金	18:30～19:30 19:30～20:30	レベルアップ (小1～中3)
土	17:45～18:45 18:45～19:45	
月・水・金	19:30～20:30	タイムアップ (小4～高3)
土	18:45～19:45	

KITAJIMAQUATICS 指定品

水着 男子7,700円～ 女子9,900円～
キャップ 1,980円～

全スクール推奨品

ドラムスクールバック 3,630円

WEB
振替システムは
こちらから



※記載価格は全て税込です。

キッズスクール日程表

空 手

池谷体操

ゴルフ

2025年10月～2025年12月

空 手

10月	月	土
1週目	6	11
2週目	13	18
3週目	20	25
4週目	27	11/1
振替受付開始日 10/6 (月) 10:00～		

11月	月	土
1週目	3 昇級テスト	8 昇級テスト
2週目	10	15
3週目	17	22
4週目	24	29
振替受付開始日 11/3 (月) 10:00～		

12月	月	土
1週目	1	6
2週目	8	13
3週目	15	20
4週目	22	27
振替受付開始日 12/1 (月) 10:00～		

池谷体操

10月	火	日
1週目	7	5
2週目	14	12
3週目	21	19
4週目	28	26
振替受付開始日 10/6 (月) 10:00～		

11月	火	日
1週目	4	2
2週目	11	9
3週目	18	16
4週目	25	23
振替受付開始日 11/3 (月) 10:00～		

12月	火	日
1週目	2	11/30
2週目	9	7
3週目	16	14
4週目	23	21
振替受付開始日 12/1 (月) 10:00～		

キッズゴルフ

	10月					11月					12月				
	月	火	水	金	土	月	火	水	金	土	月	火	水	金	土
1週目	6	7	8	10	11	3	4	5	7	8	1	2	3	5	6
2週目	13	14	15	17	18	10	11	12	14	15	8	9	10	12	13
3週目	20	21	22	24	25	17	18	22	21	22	15	16	17	19	20
4週目	27	28	29	31	11/1	24	25	29	28	29	22	23	24	26	27
振替受付開始日 10/6 (月) 10:00～			振替受付開始日 11/3 (月) 10:00～			振替受付開始日 12/1 (月) 10:00～									

共 通

- ・祝日も通常通りレッスンを行います。
- ・レッスンスケジュールは変更になる場合があります。

振替について

Web振替システムをご利用ください。
レッスンを欠席される場合、月4回のレッスンのうち1回までご利用頂けます。

空 手

月・土	16:00～17:00	初級(5歳～)
	17:00～18:00	中級～上級
土	18:00～19:00	上級
	19:00～20:00	上級

空手指定品

空手着 上衣5,215円～ 下衣4,346円～
帯 1,430円～

全スクール推奨品

ドラムスクールパック 3,630円

池谷体操

火	15:30～16:30	ジュニア(4～6歳)
	16:45～17:45	キッズ①(小1～)
	18:00～19:00	キッズ②(小4～)
日	10:15～11:15	ジュニア(4～6歳)
	11:30～12:30	キッズ①(小1～)
	12:45～13:45	キッズ②(小4～)

池谷体操指定品

ユッキーTシャツ JS/JM/JL 2,750円 S/M/L 3,300円
短パン 100～150 3,850円 S/M/L 4,180円
ユッキーノート 880円

ゴルフ

月・火・水・金	17:00～17:50	小学生以上(小1～高3)
	18:00～18:50	
土	15:00～15:50	小学生以上(小1～高3)
	16:00～16:50	

WEB振替システムはこちらから



- ※欠席・振替登録はレッスン開始30分前までとなります。
- ※振替期間は当月～翌月クラス末までとなります。
- ※振替制度は、月4回の受講を保证するものではありません。クラスが定員に達している場合・受付終了時刻を過ぎている場合など、全ての振替をお受けできない場合もございます。予めご了承ください。
- ※空手スクールの振替はお電話にて承ります。

※記載価格は全て税込です。

スポーツクラブNAS 西日暮里

荒川区西日暮里5-20-1

[営業時間] 月～金曜日 / 10:00～23:00 土 / 10:00～22:00 日・祝日 / 10:00～20:00
[定休日] 木曜日

NAS 西日暮里

検索

TEL:03-6458-3321

avex ダンス

	10月		11月		12月	
	水	金	水	金	水	金
1週目	8	3	5	7	3	5
2週目	15	10	12	14	10	12
3週目	22	17	19	21	17	19
4週目	29	24	26	28	24	26

水	16:40 ~ 17:40	キッズスターター (小1 ~)
	17:50 ~ 18:50	キッズベーシック
金	17:00 ~ 18:00	リトル/キッズスターター (4歳~小2)
	18:10 ~ 19:10	キッズスターター (小3 ~)
	19:20 ~ 20:20	キッズベーシック

スキルチェック

ビデオアドバイス

bj アカデミーバスケット

	10月			11月			12月		
	火	水	金	火	水	金	火	水	金
1週目	7	1	10	4	5	7	2	3	5
2週目	14	8	17	11	12	14	9	10	12
3週目	21	15	24	18	19	21	16	17	19
4週目	28	22	31	25	26	28	23	24	26

火	17:00 ~ 18:15	小4 ~ 小6
	18:30 ~ 19:45	中学生
水	16:15 ~ 17:15	小1 ~
	17:30 ~ 18:45	小4 ~
金	16:15 ~ 17:15	小1 ~
	17:30 ~ 18:45	小4 ~

bj アカデミーバスケット指定品

ユニフォーム・バスケット教本 11,440円

スキルチェック

見学日

ヴェルディチア

	10月	11月
	火	火
1週目	7	11
2週目	14	18
3週目	21	25
4週目	28	12/2

見学日

火	16:00 ~ 17:00	5歳~小2
	17:15 ~ 18:15	小3 ~ 小6

ヴェルディチア指定品

Tシャツ 3,850円

ポンポン 3,300円

リボン 2,640円

ソックス 880円

ユニフォームセット 23,100円

※ホームゲームで着用します。

会員マイページについて

- スポーツクラブNASからのお知らせが掲載されます。
- 会費お引き落としのクレジットカード情報を更新、変更できます。
- メールアドレス、電話番号、住所等の変更ができます

会員マイページの登録はこちらから



全スクール

- 祝日も通常通りレッスンを行います。
- レッスンスケジュールは変更になる場合もあります。

全スクール推奨品

ドラムスクールバック 3,630円

※記載価格は全て税込です。