

1月	月	火	水	金	土	日
1週目	5	6	7	9	10	11
2週目	12	13	14	16	17	18
3週目	19	20	21	23	24	25
4週目	26	27	28	30	31	2/1
NASスイム・KITAJIMA 安全テスト1/26(月)～2/1(日)						
振替受付開始日 1/4(日) 10:00～						

2月	月	火	水	金	土	日
1週目	2	3	4	6	7	8
2週目	9	10	11	13	14	15
3週目	16	17	18	20	21	22
4週目	23	24	25	27	28	3/1
NASスイム 泳法テスト2/23(月)～3/1(日)						
振替受付開始日 2/1(日) 10:00～						

3月	月	火	水	金	土	日
1週目	2	3	4	6	7	8
2週目	9	10	11	13	14	15
3週目	16	17	18	20	21	22
4週目	23	24	25	27	28	29
NASスイム・KITAJIMA 安全テスト3/23(月)～3/29(日)						
振替受付開始日 3/1(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

2026年1月～2026年3月

空 手

1 月	月	土
1週目	5	10
2週目	12	17
3週目	19	24
4週目	26	31
振替受付開始日 1/4 (月) 10:00～		

2 月	月	土
1週目	2	7
2週目	9	14
3週目	16	21
4週目	23	28
振替受付開始日 2/1 (月) 10:00～		

3 月	月	土
1週目	2 <small>昇級テスト</small>	7 <small>昇級テスト</small>
2週目	9	14
3週目	16	21
4週目	23	28
振替受付開始日 3/1 (月) 10:00～		

池谷体操

1 月	火	日
1週目	6	4
2週目	13	11
3週目	20 <small>新級テスト</small>	18 <small>新級テスト</small>
4週目	27 <small>新級テスト</small>	25 <small>新級テスト</small>
振替受付開始日 1/4 (月) 10:00～		

2 月	火	日
1週目	3	1
2週目	10	8
3週目	17	15
4週目	24	22
振替受付開始日 2/1 (月) 10:00～		

3 月	火	日
1週目	3	1
2週目	10	8
3週目	17	15
4週目	24	22
振替受付開始日 3/1 (月) 10:00～		

キッズゴルフ

	1 月					2 月					3 月				
	月	火	水	金	土	月	火	水	金	土	月	火	水	金	土
1週目	5	6	7	9	10	2	3	4	6	7	2	3	4	6	7
2週目	12	13	14	16	17	9	10	11	13	14	9	10	11	13	14
3週目	19	20	21	23	24	16	17	18	20	21	16	17	18	20	21
4週目	26	27	28	30	31	23	24	25	27	28	23	24	25	27	28
	振替受付開始日 1/4 (月) 10:00～					振替受付開始日 2/1 (月) 10:00～					振替受付開始日 3/1 (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

	1月		2月		3月	
	水	金	水	金	水	金
1週目	7	9	4	6	4	6
2週目	14	16	11	13	11	20
3週目	21	23	18	20	18	27
4週目	28	30	25	27	25	4/3

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

	1月			2月			3月		
	火	水	金	火	水	金	火	水	金
1週目	6	7	9	3	4	6	3	4	6
2週目	13	14	16	10	11	13	10	11	13
3週目	20	21	23	17	18	20	17	18	20
4週目	27	28	30	24	25	27	24	25	27

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

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。