

スポーツクラブNAS西日暮里 5周年記念 特別レッスンスケジュール

9月18日～9月24日

9/18(月・祝) MONDAY					9/19(火) TUESDAY					9/20(水) WEDNESDAY					9/22(金) FRIDAY					9/23(土・祝) SATURDAY					9/24(日) SUNDAY				
Arena	Studio	2FStudio	Gym	Pool	Arena	Studio	Gym	Pool	Arena	Studio	2FStudio	Gym	Pool	Arena	Studio	Gym	Pool	Arena	Studio	2FStudio	Gym	Pool	Arena	Studio	2FStudio	Gym	Pool		
10:30-11:30	10:35-11:20 バレトン Balletone 木村			最大4コース使用させて 頂く場合がございます。	10:30-11:15 シェイプエアロ 堤	10:25-11:25 リラックスヨガ 松尾	11:15-11:45 リラックス ボール おなか	最大4コース使用させて 頂く場合がございます。	10:30-11:30 リフレッシュヨガ NOZOMI	10:30-11:15 ZUMBA 中西				10:20-11:20 経絡ヨガ 阪崎	10:30-11:30 フラダンス 吉葉			10:25-11:15 Salsation (サルセッション) 富川	10:20-11:05 太極舞 小島										
11:30																													
11:45-12:45	11:35-12:20 ピラティス 木村	11:45-12:45 フラダンス (有料) 白木		はじめての4泳法 (有料) ⑭	11:30-12:30 LFF (Latin Fusion Fitness) SACHI	11:45-12:45 オキシジェノ OXIGENO 菅 未来		やさしい アクアアウオーク	11:40-12:20 やさしいエアロ SHUKO	11:35-12:35 太極拳 大畑				11:40-12:25 【バックナンバー】 メガダンス MEGRANZ 菅 未来	11:30-12:00 プライベートレッスン	11:35-12:35 はじめてアシュタンガ &ヴィンヤサyoga 神崎	11:30-12:30 Balletone 菅												
12:30																													
12:55-13:55	12:50-13:50 歌う、 メガダンス (有料) ENIWA			やさしい アクアアウオーク	12:50-13:35 骨盤エクササイズ 大橋	12:55-13:25 ベアニックSTEP SACHI		12:45-13:45 J-POP DANCE GROOVE 新野	12:50-13:50 「KAZE」 松尾					12:40-13:00 はじめて平泳ぎ 13:00-13:20 平泳ぎ	12:50-13:35 STEP de Beauty up yoga 堀井	12:40-13:40 ピラティス 阿部	12:45-13:30 ラディカルパワー POWER 賢	12:45-13:35 Beauty up yoga 神崎	12:45-13:30 ラディカルパワー POWER 賢	12:15-13:15 フラダンス (有料) 山口									
13:30																													
13:50	12:55-13:55 MEGRANZ MIHO			13:20-13:40 スプラッシュボード	13:45-14:45 リラックスヨガ 森	13:40-14:40 レギュラーSTEP SACHI		13:40-14:25 アクアダンス 新野	14:00-14:45 STEP de 脂肪燃焼 堀井	14:05-14:50 ボディリセット 横沢				13:25-13:55 ロングスイム	13:50-14:50 心と身体を 整えるヨガ 大泉	13:50-14:35 ファイティングエアロ 堀井	14:00-14:45 アクアダンス ★TAM★	14:45-15:15 アクアパーソナル (有料)★TAM★	13:50-14:50 【新曲発表会】 ファイドウ FIGHT DO 賢	13:40-14:40 フラダンス 山口									
14:30																													
14:50	14:05-14:50 やさしいSTEP 木村莉苑			14:15-14:45 おなか 姿勢改善	14:35-15:05 プライベートレッスン	15:00-15:45 W SUGA Jazz Dance 菅 & 菅 未来		14:30-15:00 アクアパーソナル (有料)新野	15:00-16:00 リトモス WAKABA	15:05-16:05 リラックスヨガ 菅 未来				15:05-16:05 リトモス WAKABA	15:00-16:00 ストレッチボール ピラティス アキ	15:00-15:45 リラクソヨガ 榎本ばう	15:00-15:45 ジャズダンス Jazz Dance 菅 未来	15:00-15:45 ジャズダンス Jazz Dance 菅 未来	15:00-15:45 ジャズダンス Jazz Dance 菅 未来	14:15-14:45 おなか 姿勢改善									
15:30																													
15:50	15:05-15:50 ラディカルパワー POWER 須藤			キッズスクール時は 最大4コース使用させて 頂く場合がございます。 予めご了承ください。	15:00-15:45 ピラティス 木村	14:50-15:50 菅 & 菅 未来		15:00-16:00 リトモス WAKABA	15:05-16:05 リラックスヨガ 菅 未来					15:05-16:05 リトモス WAKABA	15:00-16:00 ストレッチボール ピラティス アキ	15:00-15:45 リラクソヨガ 榎本ばう	15:00-15:45 ジャズダンス Jazz Dance 菅 未来	15:00-15:45 ジャズダンス Jazz Dance 菅 未来	15:00-15:45 ジャズダンス Jazz Dance 菅 未来	14:15-14:45 おなか 姿勢改善									
16:30																													
16:50	16:05-16:50 【バックナンバー】 ファイドウ FIGHT DO 須藤				16:30-17:30 バドミントン	16:00-18:15 キッズ チアダンス		16:15-19:00 キッズスクール	16:45-17:45 卓球	16:45-17:45 ZUMBA 樋口				16:15-17:15 ZUMBA 樋口	16:45-17:45 卓球	16:15-17:15 ZUMBA 樋口	16:00-16:45 HIPHOP入門 YURIKA	15:55-16:40 オキシジェノ OXIGENO 菅 未来	15:55-16:40 オキシジェノ OXIGENO 菅 未来	15:55-16:40 オキシジェノ OXIGENO 菅 未来	12:00-21:05 クライミング (有料) 477円								
17:30																													
17:50	17:05-17:50 【ジョイント】 ユーバウンド(有料) BOUND 須藤・AYA				17:30-18:30 バドミントン	18:00-18:50 ピラティス 美脚!美尻! 柴崎	18:35-18:55 リラックスボール		18:05-19:05 パワーヨガ 神崎	18:05-19:05 パワーヨガ 神崎				18:00-18:45 やさしいエアロ 堤	18:00-18:45 やさしいエアロ 堤	18:00-18:45 やさしいエアロ 堤	15:30-20:30 キッズスクール	15:30-20:30 キッズスクール	15:30-20:30 キッズスクール	15:30-20:30 キッズスクール	14:15-14:45 おなか 姿勢改善								
18:30																													
18:50	18:50-19:20 FAT BURN in Arena! 阪崎				19:00-19:45 やさしいエアロ 遠山	19:10-19:55 体幹エクササイズ 嶋村		19:10-19:55 バレトン Balletone 菅	19:15-20:00 Beauty up yoga 神崎	19:15-20:00 Beauty up yoga 神崎				18:55-19:40 オキシジェノ OXIGENO 菅 未来	19:00-20:00 【バックナンバー】 ユーバウンド(有料) BOUND 次山	19:00-20:00 【バックナンバー】 ユーバウンド(有料) BOUND 次山	19:00-20:00 【バックナンバー】 ユーバウンド(有料) BOUND 次山	19:00-20:00 【バックナンバー】 ユーバウンド(有料) BOUND 次山	19:00-20:00 【バックナンバー】 ユーバウンド(有料) BOUND 次山	14:15-15:15 17:30-18:30 は初心者の 方向け のクラスです									
19:30																													
20:00																													
20:30																													
21:00																													
21:30																													
22:00																													
22:30																													

③〇 …は、定員制のレッスンです。数字は定員数です。

【定員制レッスンの受付方法】

- ◆スタジオレッスン レッスン開始30分前より6階ジムカウンターにて受付開始。10分前より7階スタジオ入口にて受付。
- ◆プールレッスン レッスン開始15分前より3階プールカウンターにて受付開始。

※有料のクラスにつきましては、フロントにてお申込みください。

※表示金額は全て消費税別の金額です。

★9月18日(月)、23日(土)の祝日は19:30までに終了するレッスンまで開催いたします。★プール泳法レッスンは「はじめて」とつくレッスンは、25m泳げない方対象です。
★レッスン開始後の途中入場及び途中退室はできません。

- 脂肪燃焼系
- 調整系
- ダンス&カルチャー
- ヨガ&瞑想
- ア&泳法
- アーテ球技