


スポーツクラブNAS西日暮里 クリスマス特別クラス インフォメーション

12/18(月)～12/24(日)

特別レッスン内容 -SPECIAL-

日付	レッスン	インストラクター	時間	内容
12/18(月)	やさしいエアロ(クリスマスver.)	木村莉苑	14:05-14:50	<カテゴリー変更> クリスマスソングに合わせるパートもあります！みんなで仮装して盛り上がりましょう！
	 ラディカルパワー	須藤	15:05-15:50	クリスマス記念 バックナンバーによるクラス！ ※定員40名
	 ファイトウ	須藤	16:05-16:50	クリスマス記念 バックナンバーによるクラス！
	 ユーバウンド	須藤	17:05-17:50	クリスマス記念 バックナンバーによるクラス！みんなで仮装して盛り上がりましょう！※有料レッスン(540円)となります。予約は2Fフロントにてお申込み下さい。※定員30名
	ピラティス 美脚！美尻！	柴崎	18:00-18:50	下半身ワーク多めのクラスです。美脚・美尻を作ります！男性也大歓迎！
	 エクストリームフィフティファイブ	高橋	19:05-19:50	クリスマス記念 バックナンバーによるクラス！ ※定員40名
	マーシャルワークアウト クリスマスSP	鍛冶	20:15-21:00	クリスマスSPで登場！ さまざまな格闘技の動きでワークアウト！
12/19(火)	W SUGA Jazz Dance (クリスマスver.)	菅・菅 未来	14:50-15:50	人気レッスンにより復活！W菅インストラクターによるジョイントレッスン！
	J-POP DANCE GROOVE (クリスマスver.)	藤原 将太	20:05-21:05	藤原インストラクターのセレクトした曲に合わせ、サンタカラーでLet's Dance！
	 メガダンス	MIO	21:15-22:15	クリスマス記念 バックナンバーによるクラス！ みんなで仮装して盛り上がりましょう！
12/20(水)	スプラッシュヌードル30	横沢	11:45-12:15	<時間変更> 11:45-12:05 ⇒ 11:45-12:15 (30分間) 特別レッスンウィークは30分に延長して実施します！ぜひご参加を！
	「KAZE」	松尾	12:50-13:50	K-筋膜体操 A-赤ちゃんの呼吸法 Z-自重負荷のファンクショナル E-エクササイズ 裸足でOK！リフレッシュエクササイズ！
	エアロ de 脂肪燃焼	堀井	14:00-14:45	エアロビクスで脂肪燃焼を狙うクラスです。燃やして！楽しく！美しく！
	 ファイトウ	木屋	20:05-21:05	クリスマス記念 バックナンバーによるクラス！
	 ファットバーン クリスマスSP	阪崎	20:45-21:25	<時間変更> 20:45-21:15 ⇒ 20:45-21:25 (40分間) クリスマスはいつもより10分長く実施！みんなで汗を流しましょう！
	 ラディカルパワー	木屋	21:15-22:15	クリスマス記念 バックナンバーによるクラス！ ※定員40名
12/22(金)	 メガダンス	菅 未来	11:40-12:25	クリスマス記念 バックナンバーによるクラス！
	STEP de 脂肪燃焼	堀井	12:50-13:35	STEP台を使用して脂肪燃焼を狙うクラスです。燃やして！楽しく！美しく！ ※定員60名
	 オキシジェノ	菅 未来	18:55-19:40	クリスマス記念 バックナンバーによるクラス！
	 ユーバウンド	次山	19:00-20:00	新曲発表会 ※有料レッスン(540円)となります。予約は2Fフロントにてお申込み下さい。 ※定員30名
12/23(土・祝)	 ファイトウ	賢・ken	13:50-14:50	<新曲発表会/ジョイント> ※有料レッスン(540円)となります。予約は2Fフロントにてお申込み下さい。 ※定員80名
	はじめてバレエ	須田	17:00-18:00	クリスマスにあなたも一緒に踊りませんか？ 初めての方もお気軽にご参加ください！
	コアヨガ	鈴木	17:05-18:05	インナーマッスルトレーニングを取り入れた脂肪燃焼効果の高く運動量の多いヨガです！ ※長めのタオルをご持参ください。
	ヨガニードラ	鈴木	18:20-19:20	「ニードラ」とは眠りという意味があり、10分のヨガニードラで1時間の眠りに匹敵するという究極のリラクゼーション法です。
12/24(日)	 メガダンス	浅井・菅	11:30-12:30	<時間変更> 11:30-12:15⇒11:30-12:30 新曲発表会/ジョイント ※有料レッスン(540円)となります。予約は2Fフロントにてお申込み下さい。 ※定員80名
	マーシャルワークアウト クリスマスSP	松田	14:15-15:00	クリスマスSPで登場！ さまざまな格闘技の動きでワークアウト！
	body ART Flow	SAKURA	15:05-15:35	流れるフローな動きを続けながら経絡(ツボのライン)を刺激し、身体の内側までデトックスするクラスです！
	ピラティス チャレンジクラス	柴崎	16:45-17:45	今回は冬太り解消がテーマです！いつもより強度を上げてチャレンジ！
	クリスマスエアロ	堤	18:00-19:00	クリスマスソングに合わせるパートもあります！みんなで仮装して盛り上げましょう！

※館内での写真撮影は全エリアご遠慮頂いております。皆様がレッスンを楽しく、快適にご利用頂けますようご協力お願い致します。