



ZUMBA STRONG
by ZUMBA

STRONG by ZUMBA
原口・今崎 (アシスト)

ZUMBA 今崎・原口・野原
リンパドレナージュ 野原

リンパ
ドレナージュ

7/22 **日曜日** **NAS**
大高

初

Joint

ジョイントレッスン

Lesson

詳しくはスポーツクラブNAS大高
祝日・特別レッスンスケジュールをご確認ください。

スポーツクラブNAS大高

祝日・特別クラブレッスンスケジュール

7月16日（月・祝）

営業時間：10:00～18:00

	Arena	Studio	Pool
10:00			
10:30	10:30～11:15 MEGA DANZ 長友	有料・要予約 10:30～11:45 パワーヨガ75 鈴木	
11:30	11:30～12:15 OXIGENO 長友		
12:30	12:30～13:15 リラックスヨガ 都	有料・要予約 12:15～13:00 筋膜ケア FUMIKO	
13:30	13:30～14:30 卓球	13:30～14:30 バレトン HIROKO	
14:45	14:45～15:45 バトミントン	14:45～15:45 ZUMBA NAHO	
16:00	キッズ スクール		

7月22日（日）

営業時間：10:00～18:00

	Arena	Studio	Pool
10:00			
10:30	10:15～11:00 バレーボール	10:30～11:00 アロマストレッチ	
11:30	11:15～12:00 バスケット ボール	11:15～ポール 定 11:30～おなか	
12:00		12:00～12:30 フォーカスポディ	
12:30	有料・要予約 12:30～13:30 STRONG byZUMBA 原口 今崎(アシスト)		13:00～13:20 水慣れ～初歩クロール
13:30	有料・要予約 13:50～15:20 ZUMBA90 今崎 野原・原口	13:30～14:15 やさしいエアロ 田中	13:30～13:50 スプラッシュヌードル
14:00			14:00～14:30 クロール
14:30		14:30～15:15 MEGA DANZ 田中	
15:30	有料・要予約 15:40～16:40 The Slow リンパ ドレナージュ 野原渚	15:30～16:15 リラックスヨガ 谷川	

【レッスン表内のマークについて】

有料・要予約

有料レッスン
※事前申し込みが必要なレッスンになります。



青枠で囲ってあるレッスンは
はじめての方も安心して受けていただけるクラスです。



器具を使うレッスン
安全にご参加いただくため定員制となります。
スタジオ:レッスン開始15分前より3階ジムにて受付
整理券をお配りします。

- ・営業時間は10:00～18:00(スポーツエリアは17:30まで)となります。
- ・デイトム会員の方がご利用の際は、時間外利用料が必要となりますので、予めご了承ください。
- ・スケジュールの詳細は【7月祝日・特別スケジュールインフォメーション(裏面)】をご確認ください。

スポーツクラブNAS大高 祝日・特別クラブレッスンスケジュール

7月16日(月・祝)イベントレッスンのお知らせ

①パワーヨガ75(有料)

時間:10:30~11:45 場所:Studio(スタジオ)
定員:20名 担当:鈴木 (TOMOKO)
参加費:レギュラー会員500円
デイトタイム会員・NAS他店舗会員1,000円
一般1,500円

※料金は全て消費税別の表示となります。
※デイトタイム・NAS他店舗・一般は施設利用料込の料金となります。
※法人は会員料金になりますが、別途施設利用料が発生致します。
※一般は入館時、所定の用紙にご記入いただき入館となります。
※一般はご利用はレッスン開始30分前から
レッスン終了後60分までとなります。

受付開始日:6月25日(月)12:00~
受付方法:12:00~電話又は店頭にて受付致します。
(参加費は申し込みから1週間以内にフロントまで)
※キャンセルは2日前まで全額返金致します。

**普段は出来ない75分のレッスン！身体をトレーニングし
ダイエットや集中力を高めていきましょう！！
皆様のご参加をお待ちしております♪**

②筋膜ケア(有料)

時間:12:15~13:00 場所:Studio(スタジオ)
定員:有料・無料各10名 担当:FUMIKO
参加費:レギュラー会員500円
デイトタイム会員1,000円
一般1,500円

※料金は全て消費税別の表示となります。
※デイトタイム・NAS他店舗・一般は施設利用料込の料金となります。
※法人はレギュラー会員料金になりますが、
別途施設利用料が発生致します。
※一般は入館時、所定の用紙にご記入いただき入館となります。
※一般はご利用はレッスン開始30分前から
レッスン終了後60分までとなります。

受付開始日:6月25日(月)12:00~
受付方法:12:00~電話又は店頭にて受付致します。
(参加費は申し込みから1週間以内にフロントまで)
※キャンセルは2日前まで全額返金致します。

《GRIDフォームローラーをNAS大高でご購入いただいた方は
無料で参加して頂けます》

※無料参加の方もご予約は必要になります。
**GRIDというフォームローラーで筋膜や筋肉の状態を
改善するクラスです！柔軟性が向上し、関節の可動域が
広がりケガの防止、パフォーマンス能力向上、
疲労回復等の効果が期待できます！！**

【口座振り込みのご案内】

銀行名:三井住友銀行(金融機関コード:0009)
支店名:アオイ支店(店番号:969)
預金種別:当座預金 口座番号:1198162
※ご入金の際はお名前をフルネームでご入力ください。
※ご入金の確認が取れ次第整理券を確保させて頂きます。
※お振り込みの場合、キャンセル時の返金は致しかねます。

7月22日(日)イベントレッスンのお知らせ

①STRONG byZUMBA(有料)

時間:12:30~13:30 場所:Arena(アリーナ)
定員:70名 担当:原口・今崎(アシスト)
参加費:レギュラー会員 1,000円
デイトタイム会員・NAS他店舗会員 1,500円
一般 2,000円

②ZUMBA90(有料)

時間:13:50~15:20 場所:Arena(アリーナ)
定員:100名 担当:今崎・野原・原口
参加費:レギュラー会員 2,000円
デイトタイム会員・NAS他店舗会員 2,500円
一般 3,000円

③The Slowリンパドレナージュ(有料)

時間:15:40~16:40 場所:Arena(アリーナ)
定員:70名 担当:野原渚
参加費:レギュラー会員500円
デイトタイム会員・NAS他店舗会員 1,000円
一般 1,500円

※料金は全て消費税別の表示となります。
※デイトタイム・NAS他店舗・一般は施設利用料込の料金となります。
※法人はレギュラー会員料金になりますが、
別途施設利用料が発生致します。
※一般は入館時、所定の用紙にご記入いただき入館となります。
※デイトタイム・他店舗・一般の方は終日施設をご利用頂けます。
※当日の入場はご入金順になります。
ご入金時に整理券をお渡しします。当日必ずお持ち下さい。
振り込みの方は入金を確認でき次第整理券を確保致します。
レッスン開始10分前より整理券順に担当者が呼び致します。

受付開始日:6月25日(月)12:00~
受付方法:12:00~電話又は店頭にて受付致します。
(参加費は申し込みから1週間以内にフロントまで)
※キャンセルは2日前まで全額返金致します。
※お電話での受付は同時に3名まで可能です。

15日~ZUMBAウェアの販売会を致します。
新しいウェアでみんながレッスンに出よう！