

SALSATION®

MASATO

RADICAL
SPECIAL LESSON

SMT
GRACE CASALINO

2018年8月

夷藤

夏の祭典!
特別スケジュール

島田 厚MT

※写真はイメージです。

スポーツクラブNAS大高 2018年8月 夏の祭典!特別スケジュール

8月5日(日)			8月11日(土・祝)			8月12日(日)			8月19日(日)			8月26日(日)		
Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool
10:30~11:30 バレーボール	有料・要予約 10:30~11:30 ウェーブ ストレッチ 伊藤	10:30~11:00 プライベートスイム 田川・笹井 有	10:30~11:30 RADICAL POWER MINORU/KOU KAZUKI 定	10:30~11:30 アナトミック骨盤 ヨガ 谷川		10:30~11:30 バレーボール	10:30~11:00 アロマストレッチ	10:30~11:00 プライベートスイム 田川・笹井 有	10:30~11:30 バレーボール	10:30~11:00 アロマストレッチ	10:30~11:00 プライベートスイム 田川・笹井・太田 有	有料・要予約 11:00~12:00 RADICAL POWER 島田MT MASATO 夷藤/MIHO	10:30~11:00 アロマストレッチ	10:30~11:00 プライベートスイム 田川・笹井 有
		11:15~11:45 プライベートスイム 笹井 有					11:15~ボール 定	11:15~11:45 プライベートスイム 笹井 有		11:10~11:30 ボール 定	11:15~11:45 プライベートスイム 笹井 有		11:15~ボール 定	11:15~11:45 プライベートスイム 笹井 有
11:45~12:15 燃えトレ KOU	11:45~12:15 アロマストレッチ		11:50~12:50 FIGHT DO KAZUKI/HITOMI MIHO	11:45~12:30 バレトン 谷川		11:50~12:50 バスケット ボール	11:45~ストレッチ		有料・要予約 12:00~13:30 SALSATION® マスタート レーナー GraceCasalino (グレイス・カサリノ)	11:45~12:15 燃えトレ		有料・要予約 12:20~13:20 FIGHT DO 島田MT MASATO KAZUKI 夷藤		
	12:30~ボール 定						12:15~12:45 FIGHT DO KOU							
	12:45~おなか													
	13:00~ストレッチ													
13:30~14:15 MEGA DANZ 田中		担当:笹井	13:10~14:10 MEGA DANZ NAHO/田中		13:20~13:50 アクアビクス HITOMI	13:10~14:10 バトミントン	15:30~14:15 ピラティス 三井			13:30~14:15 やさしいエアロ 田中	担当:笹井		13:30~14:15 やさしいエアロ 田中	担当:笹井
					14:00~14:30 クロール 太田			担当:笹井			13:45~14:05 水慣れ~初級クロール			13:45~14:05 水慣れ~初級クロール
	14:30~15:15 やさしいエアロ 田中	14:30~14:50 水慣れ~初級クロール	14:30~15:30 バトミントン	15:30~16:30 レギュラーエアロ NAHO		14:30~15:30 卓球	14:30~15:15 ストレッチボール 三井 定	14:30~14:50 水慣れ~初級クロール	14:00~14:45 卓球	14:30~15:15 MEGA DANZ 田中	14:15~14:45 クロール 太田		14:30~15:15 MEGA DANZ 田中	14:15~14:45 クロール 太田
15:00~16:00 ミニサッカー		15:00~15:30 アクアビクス 高橋(ハマカイダTHF)						15:00~15:30 アクアビクス 高橋(ハマカイダTHF)	15:00~16:00 ミニサッカー		15:00~15:30 アクアビクス 高橋(ハマカイダTHF)			15:00~15:30 アクアビクス 高橋(ハマカイダTHF)
	15:30~16:15 リラックスヨガ 谷川						15:30~16:15 リラックスヨガ 谷川			15:30~16:15 リラックスヨガ 谷川	15:45~16:15 プライベートスイム 太田 有		15:30~16:15 リラックスヨガ 谷川	15:45~16:15 プライベートスイム 太田 有
16:15~17:15 バスケット ボール			15:50~16:50 卓球	15:50~16:50 ZUMBA NAHO		15:50~16:50 ミニサッカー			16:15~17:15 バスケット ボール				16:15~17:15 バスケット ボール	

【レッスン表内のマーク・色について】

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。



有 有料レッスン:申込みが必要となります。翌月の申込みは25日以降となります。



定 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。

アクティブ系プログラム

プールプログラム

マット系プログラム

ゲームプログラム

※イベントレッスンの詳細は8月特別スケジュール
インフォメーションをご確認下さい。

8/5(日)

-ウェーブストレッチ-

8/11(土・祝)

-RADICAL

Joint LESSON-

8/12(日)

-GAMEPROGRAMDAY-

8/19(日)

-SALSATION®(サルセーション)-

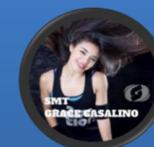
8/26(日)

-RADICAL SPECIAL LESSON-

・ウェーブストレッチとは
しなやかな心と身体作りを
目指します!
トータルコンディショニング

・NAS大高メンバーによる
ジョイントレッスン!!
初めての方も大歓迎!

・皆さんで楽しく盛り
上がりましょう!
良い汗たくさんかけますよ!



マスタートレーナー
Grace Casalino



島田厚 MT



夷藤 OT



MASATO OT

8月5日(日)イベントレッスンのお知らせ

①ウェーブストレッチ(有料)

時間:10:30~11:30 場所:Studio(スタジオ)
 定員:25名 担当:伊藤
 参加費:レギュラー会員540円
 デイタイム会員・NAS他店舗会員1,080円
 一般1,620円

※料金は全て消費税込の表示となります。
 ※デイタイム・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:7月9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。

**ウェーブリングを使い身体の骨格・筋肉などに
 働きかけ理想的なボディアーチを作り出します。
 しなやかなボディアーチ作りのサポートに最適です!
 是非この機会に一度体験してみてください♪**



【伊藤 よしみ】

**コンディショニングに最適のウェーブリング
 NAS大高でご購入いただけます!**

【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いただきます。
 ※お振り込みの場合、キャンセル時の返金は致しかねます。

8月19日(日)イベントレッスンのお知らせ

①SALSATION®(有料)

時間:12:00~13:30 場所:Arena(アリーナ)
 定員:100名 担当:Grace Casalino(グレイス・カサリノ)
 参加費:レギュラー会員1,080円
 デイタイム会員・NAS他店舗会員1,620円
 一般2,160円

※料金は全て消費税込の表示となります。
 ※ご予約後1週間以内にご入金下さい。
 ※デイタイム・NAS他店舗・一般は施設利用料込の料金となります。
 ※法人会員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お呼び致します。
 ※レッスン中ローテーションを行う予定です。ご了承下さい。

受付開始日:7月9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。

**世界で人気のダンスワークアウト。
 世界で21人、日本ではただ1人のマスタートレーナー
 Grace Casalino(グレイス・カサリノ)のマスタートラス。
 16人のベーシックインストラクターも参加します!
 皆で一緒に楽しみましょう!!**



SALSATION®ベーシックインストラクター

8月26日(日)イベントレッスンのお知らせ

①RADICAL POWER(有料)

時間:11:00~12:00 場所:Arena(アリーナ)
 定員:48名 担当:島田MT/MASATO/MIHO/夷藤
 参加費:会員 各1,200円
 デイタイム会員・NAS他店舗会員 各1,500円
 一般 各1,800円

②FIGHT DO(有料)

時間:12:20~13:20 場所:Arena(アリーナ)
 定員:60名 担当:島田MT/MASATO/KAZUKI/夷藤
 参加費:会員 各1,200円
 デイタイム会員・NAS他店舗会員 各1,500円
 一般 各1,800円

※料金は全て消費税込の表示となります。
 ※ご予約後1週間以内にご入金下さい。
 ※デイタイム・NAS他店舗・一般は施設利用料込の料金となります。
 ※法人会員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お呼び致します。

受付開始日:7月9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。

**~お得な2レッスン同時申込~
 【レギュラー会員 2,000円(消費税込)】
 【デイタイム・他店舗 2,800円(消費税込)】
 【一般 3,400円(消費税込)】**

**大人気マスタートレーナーの島田厚による
 スペシャルレッスン!!!
 NAS高蔵寺、NAS稲沢で人気のMASATO/夷藤も参戦!
 最高に楽しい時間を一緒に過ごしましょう!!!**

NAS大高052-883-8921