

スポーツクラブNAS大高 クラブレッスンスケジュール 2025年 6月

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	営業時間 10:00-23:00			営業時間 10:00-23:00			営業時間 10:00-23:00			営業時間 10:00-23:00			営業時間 10:00-21:00			営業時間 10:00-20:00		
	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool
10:00																		
10:30																		
11:00	10:30~11:15 MEGADANZ 長友理恵	10:30~11:15 太極拳 五十嵐昇子	~12:00 小学校水泳授業 3コース使用	10:30~11:00 身体メンテナンス 金沢とも子	10:30~11:15 パワーヨガ 清沢ミカ	~12:00 小学校水泳授業 3コース使用	10:20~11:05 RITMOS 浜田由美子	10:30~11:15 機能改善ピラティス 松原路子	~12:00 小学校水泳授業 3コース使用	10:30~11:15 ボディリリースヨガ WAKAKO	10:45~11:15 フォーカスポディ 石丸美穂		10:20~11:05 フローヨガ 祖父江麻紀	10:25~10:55 腸&リンパ 美人エクササイズ ETSUKO	10:15~11:00 キッズスイム			
11:30																		
12:00	11:30~12:15 OXIGENO 長友理恵			11:30~12:00 UBOUND 夷藤佐知子	11:30~12:00 バレトン 松原路子		11:20~12:05 脂肪燃焼エアロ 浜田由美子	11:30~12:15 ボール&ストレッチ KEIKO		11:30~12:00 UBOUND 夷藤佐知子	11:30~12:15 ボルドブラ HIROKO	11:30~11:45 NASアクアストレッチ 石丸美穂	11:15~12:00 フラダンス 祖父江麻紀	11:15~12:00 アナトミック骨盤ヨガ ETSUKO	11:15~12:00 キッズスイム	11:30~12:00 RADICAL PROGRAM	11:30~12:00 ポテリセット 阪野友則	10:30~13:30 ファミリースイミング 3コース使用
12:30				12:10~12:25 NASアクアストレッチ 石丸美穂	12:15~12:45 RADICAL POWER 夷藤佐知子	12:20~12:50 やさしいエアロ 林晃史	12:20~12:50 MEGADANZ 浜田由美子	12:30~13:00 バレトン 都美香		12:20~13:05 FIGHT DO 夷藤佐知子	12:30~13:00 週替わりレッスン HIROKO	12:30~13:00 バタフライ 長村育美	12:15~13:00 RADICAL POWER 夷藤佐知子	12:15~13:00 SALSATION ku-u	12:30~13:15 親子スイム 2コース使用	12:15~13:00 RADICAL PROGRAM	12:15~ おなか 12:30~ ストレッチ 石丸美穂	
13:00	12:30~13:15 リラクソヨガ 都美香	12:30~13:00 HIP HOP 長友理恵	12:35~12:55 スプラッシュ! HIIT 石丸美穂	13:00~13:30 FIGHT DO 夷藤佐知子	13:10~ ボール 13:25~ おなか 13:40~ ストレッチ	13:30~15:00 小学校水泳授業 3コース使用	13:20~14:05 ウェーブストレッチ 鶴本里織	13:20~14:00 週替わりヨガ 柴田千枝		13:20~14:05 経絡ヨガ 柴田千枝	13:20~14:05 バレトン 松原路子		13:15~14:00 FIGHT DO 夷藤佐知子			13:15~14:00 バレボール	13:30~14:00 RITMOS 加藤美里	13:45~14:15 週替わりスイム 羽多野卓
13:30	13:30~14:00 バレトン HIROKO	13:30~14:00 J-POPダンス TAKE	13:30~14:00 みんなで泳ごう 長村育美	13:50~14:20 エアロブリーク 林晃史	14:10~14:55 フローヨガ 祖父江麻紀		14:20~15:05 卓球						14:15~14:45 HYPER C 長友理恵			14:15~15:00 ソフトバレーボール	14:20~15:05 OXIGENO 加藤美里	14:30~15:00 アクアピクス 高橋(ハマカイダTHF)
14:00			14:10~14:40 フリーフィンスイム 2コース使用															
14:30	14:15~15:00 バドミントン	14:20~15:05 ZUMBA NAHO																
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30	16:30~19:00 キッズスクール (フットサル)																	
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~20:00 リフレッシュヨガ ETSUKO	19:15~20:00 SALSATION Maika																
20:00																		
20:30	20:15~21:00 FIGHT DO 浅川善昭	20:15~21:00 ZUMBA Maika	20:00~21:00 First Step Swimming (有料) 1コース使用	20:00~20:45 バレボール	20:00~20:45 MEGADANZ 長友理恵	20:15~21:45 成人スクール トライアスロン (有料) 3コース使用	20:00~20:30 FIGHT DO 藤井稔	19:45~20:30 RITMOS 佐竹知子		19:00~19:30 脂肪燃焼エアロ 浜田由美子	19:45~20:15 MEGADANZ 浜田由美子							
21:00																		
21:30	21:15~22:00 RADICAL POWER 藤井稔	21:15~21:45 ポテリセット 阪野友則	21:10~21:40 クロール 羽多野卓	21:00~21:45 バスケットボール														

赤枠は前回のスケジュールより変更しています。

Field Area	
ラジオ体操 (予約不要)	10:15-10:20
プチサーキットトレーニング (予約制)	金 12:45-13:00 担当: 石丸美穂
Let's plate challenge (予約制)	金 13:00-13:15 担当: 石丸美穂

TRAINING SUPPORT
初めての方は必見! あなたの未来に必ず役立つ!

2ヶ月間トレーニングサポート

NO! 自己流トレーニング
正しいトレーニング方法と知識が身に着く

結果に繋がる習慣化プログラム

全8回 (週1回50分×8回)
2ヶ月間担当トレーナー付き
サポート (少人数制(定員3名))

4,400円

NAS大高
LINE公式アカウント
@747ufqon



水曜日	金曜日	日曜日
【週替わりヨガ】 4日 ボールヨガ 11日 フローヨガ 18日 ボールヨガ 25日 フローヨガ	【週替わりレッスン】 6日 バレエストレッチ 13日 ボールピラティス 20日 バレエストレッチ 27日 ボールピラティス	【週替わりスイム】 1日 水慣れ 8日 クロール 15日 水慣れ 22日 クロール 29日 水慣れ

「レッスン参加のご予約について」
※レッスン予約サイトにて事前にご予約をお願いいたします。
※参加される際には必ず各スタジオ入り口でチェックインをしていただきます。
ご自身のメンバーコード (QRコード) のご準備をお願い致します。

「レッスン予約システム 各種受付時間」
・予約受付 レッスン開始 5分前まで
・チェックイン レッスン開始 30分前より
・キャンセル レッスン開始 20分前まで