スポーツクラブNAS聖蹟桜ヶ丘　クラブレッスンスケジュール　　2026年11月～

火曜日

コンディショニングルーム

- 9:30～10:15(45)
  ストレッチヨガ
  佐々木【20】
- 10:30～11:15(45)
  リズム体操
  佐々木【24】
- 都度1,300
  11:30～12:30(60)
  有料レッスン
  コアトレ&
  アロマリラックス
  岡本【12】
- 12:45～13:30(45)
  青竹&ストレッチ
  岡本【20】
- 13:45～14:30
  ヨガベーシック
  武田【20】
- 14:45～15:15(30)
  FIGHT DO
  バーチャル(映像)
- 15:30～20:30
  キッズスクール
- 20:45～21:15(30)
  RADICAL POWER
  バーチャル(映像)
- 21:30～22:00(30)
  FIGHT DO
  バーチャル(映像)

プール

- 9:40～10:00(20)
  NASアクアコンディショニング
  鈴木
- 10:05～10:25(20)
  NASアクアウォーキング
  小林&鈴木
  ↑2本どちらも予約不要レッスン
- 10:50～11:50
  親子スイム
  スクール
- 4,400円
  11:30～12:00
  有料プライベート
  レッスン
  秦
- 12:00～13:00
  有料
  成人スイムスクール
- 13:15～18:00
  キッズスクール
  開催のためプールは
  ご利用いただけません。
- 18:00～19:00
  ウォーキング
  と
  泳ぐコース
  ご利用
  いただけます
- 18:00～19:00
  キッズスクール
- 19:30～20:00(30)
  アクアビクス
  森【40】
- 20:45～21:15(30)
  マスターズスイム
  専用コース

※開始時間までに3名様以上で実施

水曜日

コンディショニングルーム

- 9:30～10:15(45)
  ストレッチ健康体操
  山田【20】
- 10:30～11:00(30)
  エンジョイトレーニング
  Megumi【24】
- 11:15～12:00(45)
  ストレッチヨガ
  溝口【20】
- 12:20～13:05(45)
  パワーアップトレーニング
  石橋【15】
- NEW
  13:25～14:10(45)
  OXIGENO　45
  ～気持ちよく動ける体に～
  板橋【20】
- 14:30～15:15(45)
  UNIVERSAL YOGA
  EARTH
  板橋【20】
- 15:30～16:00(30)
  タオル de スト・トレ
  板橋【20】
- 16:50～19:40
  キッズスクール
- 19:50～20:35(45)
  楽しいフラ
  竹内【24】
- 20:50～21:20(30)
  ヨガ
  バーチャル(映像)

プール

- 4,400円
  9:30～10:00(30)
  有料
  プライベートレッスン
  秦・中澤
- 10:00～11:00
  有料
  成人スイムスクール
- 11:25～11:55(30)
  アクアビクス
  Megumi【40】
- 12:05～13:05
  有料
  アクアリメイク
  ボディ
  平間
- 12:05～13:05
  有料
  First Step
  Swimming
- 13:15～18:00
  キッズスクール
  開催のためプールは
  ご利用いただけません。
- 18:00～19:00
  ウォーキング
  と
  泳ぐコース
  ご利用
  いただけます
- 18:00～19:00
  キッズスクール

木曜日

コンディショニングルーム

- 9:30～10:15(45)
  ピラティス
  平間【20】
- 11:00～11:45(45)
  ダンベルシェイプ
  喜瀬【20】
- 12:00～12:30(30)
  ゆったりストレッチ
  喜瀬【20】
- 12:45～13:30(45)
  リラックスヨガ
  溝口【20】
- 都度1,300円
  13:55～14:55(60)
  有料レッスン
  ブレス系トレーニング『芯・呼吸』
  ～歯の裏の「すー」で人生の軸をととのえる～
  花村【10】
- 15:10～15:40(30)
  美姿勢コンディショニング
  花村【20】
- 都度1,300円
  15:55～16:55(60)
  有料レッスン
  サルサ
  ～はじめてのラテン基礎から
  ゆっくり丁寧にレッスンしていきます～
  花村【8】
- 17:10～20:00
  キッズスクール
- 20:15～21:00(45)
  FIGHT DO
  寶達【24】
- 21:15～21:45(30)
  ヨガ
  バーチャル(映像)

プール

- 4,400円
  9:30～10:00(30)
  有料
  プライベートレッスン
  秦・鈴木
- 10:10～10:40(30)
  はじめて4泳法
  秦
- 10:50～11:50
  親子スイム
  スクール
- 月3,850円
  12:00～13:00
  有料
  水泳倶楽部
  秦【10】
- 12:00～13:00
  有料
  成人スイム
  スクール
- 13:15～18:00
  キッズスクール
  開催のためプールは
  ご利用いただけません。
- 18:00～21:30
  ウォーキング
  と
  泳ぐコース
  ご利用
  いただけます
- 18:00～20:00
  キッズスクール
- 20:00～21:30
  有料
  トライアスロン
  スクール

スポーツクラブNAS聖蹟桜ヶ丘　クラブレッスンスケジュール　　2026年11月～

金曜日

コンディショニングルーム

- 9:30～10:15(45)　山田トレーナーの健康体操　山田【20】
- NEW　10:25～10:40　全身トレーニング　石橋【20】　予約不要
- NEW　10:50～11:20(30)　パワーアップトレーニング　石橋【15】
- 都度500円　11:35～12:20(45)　【有料】楽しく有酸素ゲームをしよう　小澤【6】
- 12:30～13:15(45)　寝たままシェイプアップ　溝口【20】
- 13:30～14:15(45)　やさしいフローヨガ　溝口【20】
- 15:05～15:50(45)　OXIGENO　45　～気持ちよく動ける体に～　MACHI【20】
- 16:50～19:30　キッズスクール
- 20:15～20:45(30)　X55　バーチャル(映像)
- 21:00～21:30(30)　ヨガ　バーチャル(映像)

プール

- 10:00～11:00　有料　成人スイムスクール
- 11:05～11:35(30)　レベルアップ4泳法　浅見
- 11:40～12:10(30)　リラックススイム　中澤
- 12:15～12:35(20)　スプラッシュ！ファンダンス(奇数週)　スプラッシュ！ヌードル(偶数週)　Megumi【40・20】
- 4,400円　12:45～13:15(30)　有料　プライベートレッスン　秦・中澤
- 13:15～18:00　キッズスクール開催のためプールはご利用いただけません。
- 18:00～19:00　ウォーキングと泳ぐコースご利用いただけます
- 18:00～19:00　キッズスクール
- 4,400円　19:15～19:45(30)　有料　プライベートレッスン　中澤
- ※開始時間までに3名様以上で実施　20:45～21:15(30)　会員様主体練習会

土曜日

コンディショニングルーム

- 9:20～10:05(45)　リフレッシュヨガ　及川【20】
- 都度550円　10:20～11:20(60)　【有料】ボディバランス&エクササイズ　武田【15】
- 11:35～12:20　ヨガベーシック　武田【20】
- 13:00～13:45(45)　OXIGENO　45　～気持ちよく動ける体に～　板橋【20】
- NEW　14:00～14:45(45)　パワーアップトレーニング　板橋【15】
- 15:00～20:20　キッズスクール
- 20:40～21:25(45)　OXIGENO　45　バーチャル(映像)

プール

- 9:00～12:00　ウォーキング・泳ぐコースご利用いただけます
- 12:00～13:00　有料　成人スイムスクール
- 12:00～15:45　ウォーキング・泳ぐコースご利用いただけます
- 9:00～11:45　キッズスクール
- 12:50～13:50　親子スイムスクール
- 14:00～15:45　キッズスクール

日曜日

コンディショニングルーム

- 9:30～10:15(45)　季節に合わせたストレッチヨガ　TSUGUKO【20】
- 10:35～11:20(45)　佐藤トレーナーの健康体操　佐藤【20】
- 都度1,300円　11:30～12:00(30)　有料　カラダリセットレッスン　佐藤【6】
- 12:15～13:00(45)　MEGADANZ　バーチャル(映像)
- 13:15～14:00(45)　FIGHT DO　バーチャル(映像)
- 都度500円　14:15～15:00(45)　【有料】楽しく有酸素ゲームをしよう　鈴鹿【6】
- 15:30～16:15(45)　バレエバーレッスン　公門【18】
- 都度1,300円　16:30～17:30(60)　有料レッスン　バレエ　公門【18】

プール

ピックルボール、卓球、ミニサッカー、バーチャルゲームなど行って体を動かしていきます。

赤枠は時間変更となります

青枠は内容変更となります

スケジュール色別内容

	調整・リラックス系
	有酸素・トレーニング系
	ダンス系
	球技・ゲーム系
	プールレッスン
	有料スクール
	有料レッスン

はじめて4泳法	レベルアップ4泳法
1週目：クロール	1週目：バタフライ
2週目：背泳ぎ	2週目：平泳ぎ
3週目：平泳ぎ	3週目：背泳ぎ
4週目：バタフライ	4週目：クロール
5週目：クロール	5週目：クロール

・【 】の中の数字は定員人数となります。
・定員：マット使用レッスン 20名、使用しない 24名、バレエ 18名
・アクア系レッスン：11名以上は2コース、21名以上は3コースに広げて実施します。
・泳法レッスン：30名以上は3コースに広げることがございます。
・レッスン開始後はご入場いただけません。予約サイト必須のレッスンは開始5分前までにご予約をお願い致します。キャンセルは20分前までとなります。
・コンディショニングルームへの入場はインストラクターの声掛けがあった場合か、または5分前入場となります。
・祝日はレッスンスケジュールが変更になります。レッスン内容・時間に関しては、館内およびホームページにてお知らせいたします。