

スポーツクラブNAS瀬谷

9月祝日クラブレッスンスケジュール

| 9月18日(月・祝) | | |
|---|---|--|
| StudioA | StudioB | Pool |
| | 有 10:00-11:00 産後ママヨガ 今村 (成人スクール) | |
| 10:30-11:15 モーニングヨガ 本庄 | | 有 10:30-11:30 アクア リメイクボディ (成人スクール) 馬場・岩下 |
| | | |
| 11:30-12:30 ZUMBA 本庄 | 11:30-12:15 パワーヨガ 中澤 | 11:45-12:15 (30) ミットアクア NANA |
| | | |
| Newプログラム☆ | 12:30-13:00 楽しく筋トレ 矢田 | |
| 13:00-13:45 EARTH ~UNIVERSALYOGA~ NANA | 13:15-13:45 背中ほぐしポール 矢田 (30) | 13:00-13:30 美しいバタフライ 秋田 |
| | イベントレッスン 【無料/要予約】 14:00-15:00 腰痛改善 セミナー 福井 (30) | 有 13:45-14:45 成人スイム (初級) Kazu |
| 14:00-15:00 骨盤調整 エクササイズ しば | | |
| Newプログラム☆ | | |
| 15:15-16:00 FATBURN EXTRNEME 小菅 | 有 15:15-16:15 32式太極拳 (成人スクール) | 15:15~18:35 キッズスイム |
| イベントレッスン 【有料/要予約】 | | |
| 16:30-17:45 (60) リトモス 新曲発表 AKKO | 16:30-17:30 avex ダンスマスター (キッズ) | ※利用時間帯によって 最大4コースを使用させ ていただきます。 |
| | | |
| | 17:40-18:40 avex ダンスマスター (キッズ) | |

【イベントレッスン情報】

9月18日(月・祝)イベントレッスン

★イベントレッスン★

～リトモス53新曲発表会！！～

◆リトモス

時間:16:30~17:45 場所:スタジオA

定員:60名 担当:AKKO

料金 NAS瀬谷、エリア、マスター、法人会員
500円

NAS他店会員

1,000円(施設利用料込み)

一般

1,500円(施設利用料込み)

★PT特別セミナー★

◆腰痛改善セミナー

時間:14:00~15:00 場所:スタジオB

定員:30名 担当:福井

★Newプログラム★

◆EARTH~UNIVESALYOGA~◆

禅の3調をベースに調身、調息、調心を行います。
シンプル&リラックスに心身を整えるマインドフルネス
プログラムです。

◆FATBURN EXTRNEME◆

その名の通り脂肪燃焼に効果抜群のレッスン!
自重による筋トレにジャンプなどが加わり、全身をムラ
なくトレーニングしていきます。

※価格は全て消費税別表示となっております。

★イベントレッスン【有料/要予約】、【無料/要予約】について★

[NAS瀬谷、エリア、マスター、法人会員]

フロント受付:8月24日(木)14:00~開始

電話受付 :8月25日(金)13:00~開始

[NAS他店会員、一般]

フロント受付:8月26日(土)12:30~開始

電話受付 :8月27日(日)14:30~開始

※代理での受付はできませんので

必ずご本人がお申込み下さい。

イベントレッスン

【有料/予約】

事前にフロントにて申込みが必要なレッスンになります。

イベントレッスン

【無料/予約】

●祝日の営業時間は10:00~20:00 (スポーツエリアのご利用は19:30まで)となります

●デイトタイム会員様にご利用の際は、時間外利用料1,500円が必要となりますので予めご了承ください。