

スポーツクラブNAS瀬谷

9月17日祝日クラブレッスンスケジュール

9月17日(月・祝)		
StudioA	StudioB	Pool
		有
イベントレッスン 【有料/要予約】	イベントレッスン 【無料/予約不要】	10:30-11:30 アクア リメイクボディ (成人スクール)
11:00-12:00 Strong by ZUMBA 平山&未定	11:00-12:00 ラフターヨガ NAoMY	イベントレッスン 【無料/予約不要】
	イベントレッスン 【無料/予約不要】	11:40-12:20 スプラッシュファイト MIKA
12:15-13:00 ZUMBA 平山	12:15-13:15 ボディデザイン エクササイズ 藤本	12:30-12:50 アクアラン MIKA
イベントレッスン 【無料/予約不要】		13:05-13:35 レベルアップ平泳ぎ 吉岡
13:30-14:30 ジョイントエアロ 藤本&清水	イベントレッスン 【有料/要予約】	有
	14:00-15:00 スポーツボイス 東	有
14:45-15:30 ピラティス 清水		13:45-14:45 成人スイム (初級) 吉岡
	15:10-15:50 太極拳 落合	13:45-14:45 成人スイム (中級) Kazu
有		15:15~18:35 キッズスイム
16:00-17:00 32式太極拳 (成人スクール)		※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。
	16:30-17:30 avex ダンスマスター (キッズ)	
17:15-17:45 ポルドブラ AKKO		
イベントレッスン 【有料/要予約】	17:40-18:40 avex ダンスマスター (キッズ)	
18:00-19:15 リトモス 新曲発表会 福山& AKKO&右田		

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

【レッスン情報】

イベントレッスン 【有料/要予約】

◆Strong by ZUMBA [平山 I R & 未定] ※決まり次第ご案内させていただきます。

NEWプログラム! 音楽と効果音が織り成す新感覚のインターバルトレーニング!

[時間] 11:00~12:00 [場所] スタジオA [定員] 70名
[料金] 1,000円

◆スポーツボイス

腹式呼吸発声による代謝アップ、【声を出す】ことでストレス発散!

[時間] 14:00~15:00 [場所] スタジオB [定員] 30名
[料金] 500円

◆リトモス 新曲発表会 [福山 I R & AKKO I R & 右田 I R]

3名による熱いレッスン! 踊りつくそう!!

[時間] 18:00~19:15 [場所] スタジオA [定員] 70名
[料金] 1,000円

イベントレッスン 【無料/予約不要】

◆ラフターヨガ [Naomy IR]

従来のヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れ年齢や性別にとらわれず行える笑いの体操。

[時間] 11:00~12:00 [場所] スタジオB

◆スプラッシュファイト [MIKA IR]

水の中でパンチやキック! 脂肪燃焼&ストレス発散!

[時間] 11:40~12:20 [場所] プール

◆ボディデザインエクササイズ [藤本IR]

カラダの歪みを自分で調整していきます。日頃の疲れをリフレッシュしましょう!

[時間] 12:15~13:15 [場所] スタジオB

◆ジョイントエアロ [藤本IR&清水IR]

瀬谷初ジョイント! しっかり汗をかけるレッスンです!

[時間] 13:30~14:30 [場所] スタジオA

★イベントレッスン【有料/要予約】について★

【NAS瀬谷会員、エリア、マスター、法人会員】

フロント受付: 8月25日(土) 10:30~ 電話受付: 8月25日(土) 12:30~

【NAS他店会員、NAS会員登録のない方】

フロント受付: 8月30日(木) 11:00~ 電話受付: 8月30日(木) 14:00~

※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。

施設利用料一覧表

※以下の方は当日別途施設利用料が必要です。

会員種別	施設利用料
NAS瀬谷デイトム会員	1,500円
NAS他店会員	他店舗利用料
法人都度会員	種別により異なります
同伴ビジター (NAS会員との同伴が必要です。)	2,000円

価格はすべて消費税別となります