

スポーツクラブNAS志木 レッスンスケジュール表 2018年7月～

	火				水				木			
	スタジオ	ジム	NAS JOY ROOM	プール	スタジオ	ジム	NAS JOY ROOM	プール	スタジオ	ジム	NAS JOY ROOM	プール
9:00	9:20~10:05 お手玉体幹 エクササイズ 川上			9:15~10:15 アクアリメイクボディ 外川	9:30~10:30 初心者太極拳 田			9:15~10:15 水中健康体操スクール 高橋	9:20~9:50 モーニングストレッチ 近藤			9:15~10:15 アクア リメイクボディ 下田
10:00	10:15~11:00 かんたんボディケア 近藤	10:45 トレ		10:15~11:15 レディーススクール 初中級・上級 矢野/外川	10:45~11:45 ラテンベーシック 吉田			10:15~11:15 レディーススクール 初中級・上級 矢野/高橋	10:00~10:40 はじめて ローテーション 近藤			10:15~11:15 レディーススクール 初中級・上級 下田/和泉
11:00	11:10~11:55 初級ステップ & 筋コンディショニング 阿南		ピックアップ 新 初心者大歓迎!	11:30~13:15 親子ベビースクール	12:00~13:00 フィットネス空手 真島		6月～新 初めての方に 特におすすめです!	11:20~11:35 初めてクロール・背泳ぎ 外川	10:45~11:00 かんたんトレーニング 近藤			11:20~11:50 はじめて泳法 ローテーション 和泉
12:00	12:05~13:05 エンジョイエアロ & EX 大島		12:00~13:00 NOC アロマヨガ 近藤	13:30~13:50 スプラッシュラン 下田	13:10~14:10 リトモス Maori			11:40~12:00 アクアエクササイズ 伊藤	11:10~12:10 ヨガ 野尻		1.2週目 クロール 3.4週目 背泳ぎ	12:00~12:30 スキndaイビング 矢野
13:00	13:15~14:00 ベーシックエアロ 大島			14:00~15:00 成人スクール 初中級 下田	14:20~15:20 ベーシックエアロ & EX 藤井			12:15~12:45 とことん泳ごう! 外川	12:20~13:20 エンジョイエアロ & JOG 永村			12:35~12:55 ヌードルエクササイズ 矢野
14:00	14:15~15:00 かんたんフラダンス MARI			15:00~19:00 キッズスクール	16:30~18:30 キッズスクール 16:30~17:30 17:30~18:30 キッズスクール			13:00~14:00 マタニティー スイミング	13:30~14:30 ダンス & ストレッチ 永村			13:15~15:00 親子ベビースクール
15:00	15:10~16:10 フラダンス MARI				19:00~19:30 エンジョイ ファイティング SATO			14:00~15:00 NOC 筋膜リリース 嶋村	14:40~15:25 バレトン YOKO			14:10 青竹
16:00	16:20~17:20 NOC フラダンス MARI		16:00~ キッズスクール 空手		19:30~20:30 NOC メンズヨガ 永井			15:30~16:20 入門ヨガ 嶋村	15:35~16:35 ヘルピック ストレッチ 藤井			15:00~19:00 キッズスクール
17:00	17:30~18:30 キッズスクール ダンス				20:00~20:30 バレエ入門 見里			16:30~18:30 キッズスクール	17:00~18:00 キッズスクール 空手			16:00~17:00 キッズスクール 空手
18:00	18:50~19:50 ヘルピック ストレッチ 藤井				21:00~22:00 トータルボディメイク 永村			17:30~18:00 キッズスクール 空手	18:15~19:15 誰でも空手スクール 野浦			18:00~19:00 キッズスクール ダンス
19:00	20:00~20:45 ベーシックエアロ & JOG 藤井							19:00~19:30 エンジョイ ファイティング SATO	19:30~20:30 NOC メンズヨガ 永井			19:10~20:00 スキndaイビング 自主練習
20:00	21:00~22:00 ヨガ 迎							19:45~20:45 バレエ入門 見里	19:40~19:55 アクアウォーキング キッズ スクール			20:30~21:30 ナイトスイムスクール 外川
21:00								20:00~20:30 パワーアクア SATO	20:30~21:30 ナイトスイムスクール 大河内/伊藤			20:45~21:45 入門ラテンダンス 吉田
22:00								20:30~21:30 ナイトスイムスクール 大河内/伊藤	20:45~21:45 入門ラテンダンス 吉田			

●ジムショートレッスン

●トレ:かんたんトレーニング

●青竹:青竹ストレッチ

# スポーツクラブNAS志木 レッスンスケジュール表 2018年7月～

	金				土				日			
	スタジオ	ジム	NAS JOY ROOM	プール	スタジオ	ジム	NAS JOY ROOM	プール	スタジオ	ジム	NAS JOY ROOM	プール
9:00	9:30~10:30 ヨガ 野尻			9:15~10:15 アクア リメイクボディ 戸井				9:30~10:30 レディーススクール 初中級・上級 下田/矢野				9:30~11:30 ハンディキャップスクール
10:00	10:40~11:30 エアロ50 大島			10:15~11:15 レディーススクール 初中級・上級 和泉/戸井			キッズスクール	10:30~12:30 親子ベビースクール				10:30~11:20 エアロ50 阿南
11:00	11:40~12:40 大島ローテーション エアロ 大島			11:15~11:30 目指せ美脚 ジャグジーで行います。担当 和泉			9:30~10:30 キッズダンス 11:00~12:00 体育	12:30~13:00 プライベートレッスン 矢野				11:30~12:20 ステップ50 阿南
12:00				12:00~12:30 リラックススイム 戸井				13:00~19:30 プライベートレッスン 矢野				12:45~13:45 タップダンススクール
13:00	13:10~13:55 はじめてエアロ 大崎			12:30~13:00 プライベートレッスン 和泉			13:15~14:15 エンジョイエアロ & JOG 永村					13:40~13:55 アクアウォーキング 大崎
14:00	14:05~15:05 中級者太極拳 田			13:45~14:15 NOC ストレッチヨガ 永村			14:30~15:30 かんたん オリジナルダンス 永村					14:00~14:30 ボディ コンディショニング Mutsumi
15:00	15:10~16:10 NOC 太極拳『扇』 田			14:25~14:55 NOC 簡単筋力トレーニング 永村			15:45~16:45 ヨガ 永井					15:00~18:00 プライベートレッスン 伊藤
16:00				15:10~16:10 NOC 脳トレ有酸素運動 永村			18:15~19:00 エンジョイ ファイティング SATO					16:15~17:00 お手軽ボディ コンディショニング Mutsumi
17:00	17:30~18:30 キッズスクール						19:10~19:40 筋コンディショニング & ストレッチ SATO					18:00~18:45 マスターズ練習会
19:00	19:30~20:15 はじめてエアロ 本西			20:00~20:30 泳法ワンポイント 深澤			19:50~20:50 バレエ入門 見里					
20:00	20:30~21:15 バレトン 本西						20:55~21:25 NOC バレエ センターレッスン 見里					
21:00	21:30~22:15 NOC 空手 野浦											
22:00												

**ピックアップ新!**  
毎週レッスン内容が  
違います。

**ローテーションレッスン**  
1w はじめてステップ&筋コン  
2w ベーシックエアロ&筋コン  
3w パワフルエアロ  
4w パワフルエアロ  
\*筋コン ...筋肉トレーニング

1.2週目  
ヒップホップ  
3.4週目  
アフリカダンス

隔週開催  
※日程は  
館内掲示で  
ご確認ください。  
500円/1回(税別)

**【レッスンの参加方法について】**  
印のレッスンはトレーニングジムカウンターにて  
申込名簿にお名前をご記入の上ご参加下さい。  
尚、「前のレッスンが開始してから  
次のレッスン申込開始」となります。  
\*NOC・有料プログラム・各種スクールは、  
事前にフロントにてお申込の上、ご参加下さい。

**NAS JOY ROOM**  
ナス ジョイ ルーム

**有料プログラム・スクールレッスンを実施中。**  
又、スタジオレンタルも可能です。  
床暖房で音響設備も整う快適な空間のレッスン  
スタジオです。詳しくはお近くのスタッフまで

.....有料レッスン  
.....キッズスクール等