

# NASホールレッスンスケジュール表

	火	水	木	金	土	日
8	モーニング体操 8:15~8:45			モーニング体操 8:15~8:45		
9		モーニングピラティス 8:45~9:30	あさヨガ 8:45~9:30			
10	ピラティス 10:30~11:30		ビューティーヨーガ 10:30~11:30		空手 10:00~11:00	
11					空手 11:00~12:00	
12	パーソナルピラティス 12:30~13:15			ママヨガ 12:10~13:10		
13		パーソナルピラティス 13:30~14:15	基礎からフラダンス 12:50~13:50			
14	体操 ハビー 13:45~14:45		肩&骨盤EX 14:00~15:00		太極扇 13:45~14:45	
15	体操 ジュニア 15:30~16:30	パーソナルヨガ 15:10~16:10	体操 ジュニア 15:30~16:30		キッズダンス 15:15~16:15	
16				キッズバレエ 16:00~17:00	キッズダンス 16:15~17:15	
17	体操 キッズ1 16:40~17:40	空手 16:30~17:30	体操 キッズ1 16:40~17:40	キッズバレエ 17:00~18:00		
18	体操 キッズ2 17:50~18:50	空手 17:30~18:30	体操 キッズ2 17:50~18:50	キッズバレエ 18:00~19:00	キッズダンス 17:30~18:30	
19	リラックスヨーガ 19:00~20:00	空手 18:45~19:45		バレエ 19:15~20:15	キッズダンス 18:30~19:45	
20	リラックスヨーガ 20:10~21:10	ベリーダンス 19:55~20:55	HIPHOP JAZZ 20:05~21:05			
21	ベリーダンス 21:20~22:20	ピラティス 21:05~22:05	アロマヨガ 21:15~22:15			
22						
23						

・スクール終了後1時間、ロッカールーム、シャワー・お風呂・サウナなどスポーツクラブNASの施設がご利用いただけます。※クラブオープン(10時)前は、クラブ施設は利用はいただけません。

◇特別クラス「モーニング体操」:地域の皆様が集まって簡単な体操を楽しく行っています。朝から気持ち良くカラダを動かしましょう! 登録制:300円/月