

スポーツクラブNASサンマルシェ 祝日クラブレッスンスケジュール

<3/14改訂>

3月21日（水・祝）

営業時間：10:00～20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	Pool
10:00			
10:30	10:30-11:15 トータル コンディショニング いながわ	10:30-11:15 やさしい Pilates なかじま	10:15-11:15 成人スクール (有料) STEP1:うめづ STEP2:おかだ STEP3:まつもと
11:00			
11:30	11:30-12:15 Beauty Yoga いながわ	11:30-12:15 やさしい エアロ なかじま	11:30-12:15 シェイプスイム まつもと
12:00			
12:30	12:25-12:55 ボディケア いそべ	12:25-12:55 体験 ボクシング なかじま	12:30-13:00 アクアピクス すずき
13:00	13:05-14:05 おなか凹ます 60 いそべ		13:00-13:30 アクアシェイプ すずき
13:30			13:45-14:15 ポイント各泳法 おかだ
14:00	14:15-15:00 やさしい エアロ ヤン		19:40-20:10 プライベートレッスン ¥3,000/1回
14:30			
15:00	15:15-16:15 Relax Yoga 60 MIZUHO	15:15-16:00 やさしい STEP Hi☆GUCCI	
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:30			
19:00			

【お知らせ】

※祝日スケジュールとなります。



※このマークのレッスンは初心者の方も安心して出来る
レッスンとなっております。

※定員が決まっているレッスンに関しては
レッスン開始30分前からジムカウンターにて開始致します

◀祝日営業案内について▶

◀祝日営業時間▶ 9:00～20:00

◀施設ご利用時間▶

トレーニングジム 9:00～19:30
プール 10:00～19:30

祝日をご利用いただけない会員種類の方は、
時間外利用料1,500円が必要となります。
ご不明な点はフロントまでお問い合わせください。
※レッスン表記載の価格は全て税別料金です