※予約制 スポーツクラブNAS高尾　クラブレッスン スケジュール 2026年11月～

■祝日はレッスンスケジュールが変更になります。レッスン内容・時間に関しては館内およびホームページ等でお知らせいたします。

月曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:30-11:15 はじめてのベリーダンス Kaori	10:30-10:50 UNG Jump 宮崎		
	11:15-12:00 リラックスヨガ 榎 今日子		11:15-12:15 First Step Swimming（スイムスクール）
11:40-12:25 ZUMBA 八十川 美代	12:30-13:30 HIPHOP AKKY 330		12:30-12:50 はじめてクロール ★
12:40-13:25 ベーシックヨガ 八十川 美代			12:55-13:15 はじめて背泳ぎ ★
	13:45-14:30 やさしいジャズダンス AKKY	13:40-13:50 LEGS ★	
14:15-15:00 卓球 フリー開放			
15:15-16:00 卓球 フリー開放	15:00-15:45 UBOUND 本間 幹崇		
	16:00-16:45 FIGHT DO 本間 幹崇		キッズスクール（スイム） 最大4コース使用 ※プライベートレッスンコース含む
	17:15-18:00 OXIGENO VR 40名 ★	キッズスクール（空手）	
	18:15-19:00 MEGA DANZ VR 40名 ★		
	19:15-19:45 UBOUND VR 20名 ★		19:30-19:50 はじめてクロール ★
20:00-20:45 BODY COMBAT 佐藤 翔生			19:55-20:15 はじめてバタフライ ★
	20:45-21:45 ZUMBA AIRI 550		
21:05-21:50 BODY ATTACK Aya			

火曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
	10:30-11:15 ZUMBA AIRI		ベビースイミング 最大3コース使用
11:30-12:15 やさしいエアロ 山崎 美帆子	11:30-12:15 機能改善コンディショニング 田村 由利子	11:15-12:15 ジャズダンス AKKY 1,100	11:45-12:15 はじめよう水泳 ★
12:30-13:15 ベーシックステップ 山崎 美帆子	13:00-13:45 RADICAL POWER VR 20名 ★	12:45-13:45 ベリーダンス Kaori 550	12:25-13:25 スキンダイビング 1,100
			WEB予約制 13:40-14:10 アクアビクス YUKI
14:00-14:45 ストレッチ&リセット 白井 陽子	14:00-14:45 FIGHTDO VR 40名 ★		
HIPS ★ 14:50-15:00	15:00-15:45 UBOUND VR 20名 ★		
15:15-16:00 バドミントン フリー開放			
	16:15-17:00 香リストレッチ 白井 陽子	キッズスクール（K-POP）	キッズスクール（スイム） 最大4コース使用 ※プライベートレッスンコース含む
バドミントンスクール	キッズスクール（K-POP）		
	19:30-20:15 BODY PUMP 村田 正宣		WEB予約制 20:00-20:30 アクアビクス 山崎 美帆子
20:15-21:00 卓球 フリー開放	20:30-21:15 BODY COMBAT 村田 正宣		20:40-21:10 アクアサーキット 山崎 美帆子 ★

水曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:30-11:15 機能改善コンディショニング 加藤 桂子	10:30-11:15 MEGADANZ VR 40名 ★		WEB予約制 11:15-11:45 アクアビクス 根上 千都子
11:30-12:15 やさしいエアロ 加藤 桂子	11:45-12:30 初めてHIPHOP 滝田 由美		
12:30-12:40 HIIT ★		1,100	
13:00-13:45 骨盤底筋トレーニングヨガ 森 奈苗	13:00-13:45 RADICAL POWER TANI	12:45-13:45 ダンスエアロ 滝田 由美	13:45-14:05 はじめてクロール ★
14:00-14:45 MEGA DANZ 森 奈苗	14:00-14:45 FIGHT DO TANI		14:10-14:30 はじめて平泳ぎ ★
15:15-16:00 卓球 フリー開放	15:15-16:00 OXIGENO VR 40名 ★		
	16:15-17:00 UBOUND VR 20名 ★	キッズスクール（体育教室）	キッズスクール（スイム） 最大4コース使用 ※プライベートレッスンコース含む
	17:15-18:00 RADICAL POWER VR 20名 ★		
	19:00-20:00 HIPHOP 齋藤 忠之 330		
バドミントンスクール	20:15-21:00 ZUMBA AIRI	成人スイムスクール 初級	
	21:15-21:45 ボールストレッチ AIRI		

金曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
11:40-12:25 フラダンス マカオナオナ	10:30-11:30 健美操 田村 由利子 550	6日、20日開催 TOMOKO	WEB予約制 11:00-11:30 アクアビクス 吉村 規子
	11:45-12:30 リラックスヨガ 榎 今日子	12:00-13:00 ジャズダンス 1,100	11:45-12:15 ワンポイント4泳法 藤本 茂行 ★
13:10-13:20 CORE ★	13:15-14:15 バレエエクササイズ 松村 里沙 330	12:35-13:35 フラダンス 1,100	12:40-13:00 水中ウォーキング 藤本 茂行 ★
13:30-14:15 BODY BALANCE 西村 健		13日、27日開催 マカオナオナ	13:15-13:45 かんたんスノーケリング 白井 陽子 ★
14:30-15:15 BODY COMBAT 西村 健	14:30-15:15 エアロフリーク 工藤 兼一	14:15-15:00 筋膜ケア&コンディショニング 白井 陽子	
	15:35-16:20 BODY PUMP 西村 健	キッズスクール（HIPHOP）	キッズスクール（スイム） 最大4コース使用 ※プライベートレッスンコース含む
		キッズスクール（バレエ）	
19:30-20:15 かんたんエアロ&筋トレ misaki	キッズスクール（HIPHOP）		
20:30-21:15 リラックスヨガ misaki			

土曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
10:30-11:30 ベーシックエアロ 滝田 由美 550	10:30-11:15 MEGA DANZ 森 奈苗		8日、15日開催 キッズスクール（スイム） 最大4コース使用 ※プライベートレッスンコース含む
11:40-12:25 ベーシックステップ 滝田 由美	12:00-12:45 BODY ATTACK Aya	12:00-13:00 バレエ 初・中級 松村 里沙 1,100	
13:15-14:00 BODY COMBAT Aya	13:15-14:00 やさしいバレエエクササイズ 松村 里沙		
14:15-15:00 ピラティス TOMOKO	14:45-14:55 LEGS ★		
	15:00-15:10 PLATE ★		
15:30-16:15 卓球 フリー開放	15:20-16:05 シェイプサーキット 宮崎	15:20-16:20 ピラティス&ストレッチ TOMOKO 550	プライベートレッスン ※最大2コース使用
	16:30-17:15 MEGADANZ VR 40名 ★	14日、28日開催	
17:45-18:30 ZUMBA 宮澤 好幸	17:30-18:15 OXIGENO VR 40名 ★	18:00-18:45 ピラティス for パフォーマンスアップ 小牧 靖加	
	18:30-19:15 RADICAL POWER VR 20名 ★		
	19:30-20:15 UBOUND VR 20名 ★		

日曜日

アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
8日、15日開催 10:30-11:15 やさしいエアロ 田村 由利子	10:30-11:15 リラックスヨガ 榎 今日子	定員増設! 18名→20名 10:30-11:30 hula 新毛 幸 1,100	キッズスクール（スイム） 最大4コース使用 ※プライベートレッスンコース含む
11:30-12:15 ストレッチ&ボディケア 田村 由利子	11:45-12:30 hula 新毛 幸	8日、22日開催	
12:45-13:45 ZUMBA 新毛 幸 550	12:50-13:35 MEGA DANZ VR 40名 ★		ベビースイミング 最大3コース使用
	13:45-14:05 UNG Jump さっし～		
14:30-15:15 ラテンダンス 内藤 陽子	14:20-15:05 RADICAL POWER VR 20名 ★	14:15-14:45 筋膜ケア	14:30-14:50 NASアクアウォーキング ★
	15:20-16:05 FIGHTDO VR 40名 ★	14:55-15:05 HIIT ★	
15:45-16:30 レギュラーエアロ 滝田 由美		15:10-15:20 LEGS ★	
17:00-17:45 ビックルボール	16:45-17:45 暗闇ボディメイク 滝田 由美 550		
17:50-18:50 ビックルボール 1,210	18:00-18:30 UBOUND VR 20名 ★		

［スタジオ・プール定員］・アリーナ　70名　・スタジオA　40名　・スタジオB　20名
・アクアビクス　60名　・アクアヌードル　40名　・ゲームスポーツプログラム　30名
※レッスンのカテゴリーにより定員が変動します。

［VRレッスン］スクリーンに映像を流し、レッスンを体験できるバーチャルクラス
※映像を見ながら行います。インストラクター不在のプログラムです。

［レッスン受付方法］・スタジオレッスンはWEB予約制となります。
・有料レッスンはクレジットカード決済のみのお支払いとなります。
・プールレッスン、VRレッスンは予約の対象外です。

<レッスン表内のマークについて>

リラックス系　アクティブ系　ゲームスポーツプログラム　プール　10分レッスン

赤枠のレッスンは変更があったものになります。★ 予約不要のレッスンとなります。 はじめての方に安心して受けていただけるクラスです。

330 330円(税込)の有料レッスンプログラム　550 550円(税込)の有料レッスンプログラム　1,100 1,100円(税込)の有料レッスンプログラム

新登場

運動がはじめての方! 予約不要

たった10分のトレーニング! テントレ

予約なしでお手軽に参加できるNASオリジナルプログラム!
開始時間までに実施エリアにお入りください!(5分前より入場開始)

◆PLATE(プレート) ◆CORE(コア)
◆HIPS(ヒップ) ◆LEGS(レッグ) ◆HIIT(ヒート)

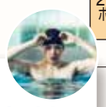


プールの空いている時間

1コース貸切ができます!

1コース　30分 5,500円(税込)
1人でも複数でもご利用はどちらでもOK!

※事前予約になりますのでフロントにてお申込みください。
※ご利用できる時間帯はフロントにてご確認ください。



スマホでレッスン予約

LINEで友達追加

● いつでもどこでもスマホでできる
● スタジオの前に並ばなくてOK
● レッスン位置の予約もできる