

# スポーツクラブNAS戸塚 クリスマス特別スケジュール 2017年12月19日(火)～12月25日(月)

25日(月曜日)				19日(火曜日)				20日(水曜日)				22日(金曜日)				23日(祝日 土曜日)				24日(日曜日)					
Arena	A Studio	B Studio	Pool	Arena	A Studio	B Studio	Pool	Arena	A Studio	B Studio	Pool	Arena	A Studio	B Studio	Pool	Arena	A Studio	B Studio	Pool	Arena	A Studio	B Studio	Pool		
2階	3階	3階	4階	2階	3階	3階	4階	2階	3階	3階	4階	2階	3階	3階	4階	2階	3階	3階	4階	2階	3階	3階	4階		
10:30～11:15 エアロ(中級) 長尾	10:30～11:15 リラククスヨ ガ IPPEI		10:45～11:05 アクア ウォーキング	10:20～11:05 やさしいヨガ 淳子	10:30～11:15 ベーシック エアロ 津田		10:15～11:30 ※準備を含む キッズスクール 親子クラス	10:25～10:55 やさしい エアロ 津田	10:25～11:10 ピラティス 安部		10:30～11:30 アクアアメイク ボディ ※有料 スクール	10:20～11:05 やさしい エアロ 本間		10:30～10:50 アクア ウォーキング	10:15～11:00 ベーシック エアロ 中野	10:20～11:05 フロヨーガ 長山				10:20～11:20 バレエボール	10:25～11:10 やさしいヨガ 恵里				
11:30～12:15 マーシャル ワークアウト BRAFT 渡邊	11:30～12:30 RITMOS WAKABA		11:15～11:45 はじめよう水泳	11:20～12:20 骨盤 エクササイズ 藤本	11:30～12:15 X55 津田		11:45～12:15 パタフライ	11:10～12:10 FIGHT DO 津田・赤川	11:20～12:05 ゆったり バレエ 安部		11:50～12:10 スプラッシュ ヌードル	11:25～12:10 ステップ入門 本間		11:20～12:05 UBOUND 室岡	11:15～12:00 リラククス ヨガ 長山				11:35～12:20 マーシャル ワークアウトX BRAFT 鍛冶	11:30～12:30 ポルドブラ 稲生				11:30～12:00 スプラッシュ ダンス 平山	
12:35～13:20 ZUMBA 野村	12:45～13:15 リズム トレーニング 木谷		12:00～12:30 スプラッシュ ダンス 石米	12:25～13:10 楽しく フラダンス♪ emilio	12:45～13:45 卓球		12:40～13:00 スプラッシュラン20	12:25～13:10 ZUMBA yuuki	12:20～13:05 やさしい ステップ 友井		12:20～12:50 リラククススイム	12:25～13:10 FIGHT DO 赤川		12:30～13:15 RADICAL POWER 室岡	12:30～13:15 RADICAL POWER 室岡				12:40～13:40 アルティメット ワークアウト 鍛冶 ※有料	12:40～13:40 アルティメット ワークアウト 鍛冶 ※有料				12:15～12:45 はじめよう水泳	
13:30～14:15 ラテンエアロ 野村	13:30～14:30 ディスコ ダンス 木谷		13:00～13:30 クロール	13:25～13:55 カラダケア 千恵	13:55～14:55 卓球		14:00～14:30 スプラッシュダンス Naomy	13:25～14:25 リラククス ヨガ 長山	13:15～14:00 シェイプアップ キックボクシング 友井		13:00～13:30 スプラッシュ ダンス 小柳	13:25～14:10 ダンスエアロ u-carry		13:35～14:35 FIGHT DO 室岡	13:35～14:35 FIGHT DO 室岡				13:00～13:45 RADICAL POWER 赤川	13:00～13:45 RADICAL POWER 赤川				13:00～14:00 成人スクール 初級 ※有料 スクール	
14:35～15:20 卓球	15:00～15:45 ハタヨガ ～太陽のフロア～ IPPEI		13:45～14:45 アクアアメイク ボディ ※有料 スクール	14:05～14:35 カラダケア 千恵	14:50～15:35 RITMOS★ 2017年 総集編 WAKABA		14:00～15:00 プライベート ヨガ ※有料	14:45～15:45 24式太極拳 金子	14:15～15:15 キックボクシング エクササイズ 萩原		13:45～14:45 成人スクール 初級・中級 ※有料 スクール	13:40～14:40 バドミントン		14:50～15:05 成人スクール 初級 ※有料 スクール	14:50～15:35 DANCE WITH ME 中野	14:15～15:00 楽しく フラダンス♪ emilio			14:45～15:05 スプラッシュ ヌードル	14:00～14:45 MEGADANZ NORI	14:00～15:00 ソフトバレー				14:15～14:35 スプラッシュラン20
15:25～16:10 卓球			15:10～15:55 パワーヨガ RIE	15:45～16:30 バレエ ワークアウト 佐野	15:10～15:55 パワーヨガ RIE		15:15～17:30 ※準備を含む キッズスクール	16:00～16:45 卓球	15:30～16:15 ベーシック エアロ 清水		15:15～17:30 ※準備を含む キッズスクール	15:00～15:45 ピラティス 内田		15:50～16:00 ウェーブ リング 千恵	15:50～16:35 リラククス ヨガ 淳子	15:25～16:10 ラテンエアロX コンサルサの 野村			15:15～15:45 リラククス スイム	15:20～16:20 バドミントン				14:45～15:45 成人スクール 初級 ※有料 スクール	
16:30～17:30 バドミントン			16:40～17:40 X'mas ベリーダンス mimi	16:40～17:40 X'mas ベリーダンス mimi	16:40～17:40 X'mas ベリーダンス mimi		16:00～16:45 卓球	16:50～17:35 卓球	16:00～16:45 卓球		15:00～18:00 キッズ スクール	16:15～20:00 キッズスクール		17:00～18:10 RITMOS 新曲発表会 WAKABA	16:30～17:15 ベルビック ストレッチ 中野	16:30～17:15 ベルビック ストレッチ 中野			16:40～17:40 バスケット ボール	16:00～16:45 カラダケア 千恵				16:40～17:40 バスケット ボール	
18:45～19:45 マーシャル ワークアウト X'mas限定 スペシャル 渡邊・園部			18:45～19:30 ベーシック ステップ 本間	19:25～20:10 OXIGENO 本庄	19:45～20:30 エアロ(中級) 本間		17:45～18:45 ソフトバレー	18:45～19:30 楽しく フラダンス♪ 阿部	18:45～19:30 楽しく フラダンス♪ 阿部		18:15～20:00 キッズスクール	18:15～20:00 キッズスクール		18:25～19:25 卓球	18:25～19:25 卓球	17:30～18:15 リンパ コンディショニング 中野			17:00～17:45 ウェーブ リング 千恵	17:00～17:45 ウェーブ リング 千恵				18:00～18:45 ホ'クシング エクササイズ 北上	
20:05～21:05 卓球	20:15～21:00 MEGADANZ 山形		20:30～21:00 スプラッシュ ダンス ★KAORI★	20:25～21:10 ZUMBA 田村	20:45～21:30 FIGHT DO 室岡		20:00～21:00 トライアスロン スクール ※有料 スクール	20:00～20:45 マーシャル ワークアウトX BRAFT 園部	20:00～20:45 パワーヨガ 淳子		20:30～21:00 スプラッシュ ヌードル	20:15～21:15 バスケット ボール		20:30～21:15 OXIGENO 賢	20:30～21:15 OXIGENO 賢				18:00～19:00 ミニサッカー	18:00～19:00 ミニサッカー				20:05～21:05 卓球	
21:15～22:00 ハタヨガ リラククス & HappyFlow IPPEI			21:25～22:25 バレーボール	21:40～22:25 RADICAL POWER 室岡	21:25～22:25 バレーボール		21:00～21:30 トライアスロン フリーレーン	21:25～22:25 ミニサッカー	21:00～22:00 ベリーフィット フロウ 八幡		21:25～22:25 バレーボール	21:30～22:15 FIGHT DO 賢							21:25～22:25 バレーボール	21:25～22:25 バレーボール				21:25～22:25 バレーボール	

【受付について】  
レッスン当日の10時30分  
よりフロントにて受付を  
開始致します。定員に達し  
ましたら、受付は終了させ  
て頂きます。  
【料金】  
540円(税込)  
※その他内容等については、  
別紙をご確認ください。

**注目**

**営業時間外**  
※祝日の為20時までの営業となります。

【注意事項】  
①各種スタジオレッスンは必ずロッカーに荷物を置いて、着替えてからご入室ください。  
②10:30以前より開始のレッスン(アリーナ球技を除く)は20分前からお入り頂けます。  
③定員制レッスンは  
プール: 開始15分前より、4階プールカウンターにて整理券を配布致します。  
スタジオ・アリーナ: 開始30分前より2階ジムカウンターにて整理券を配布致します。  
④安全を考慮して、レッスン開始時間を過ぎますと、入場できません。  
⑤Bスタジオで行われる15分のレッスンは定員制となります。お並び頂いた方から定員に達しましたら締め切らせて頂きます。

初めての方も安心してご参加いただけるクラスで 数字 定員制となります。整理券が必要です。 数字 定員制となります。整理券は不要です。 シューズは不要です。

# スポーツクラブNAS戸塚 クリスマス特別スケジュール 2017年12月19日(火)～12月25日(月)

## クリスマス特別スケジュール レッスン内容

25日(月曜日)					
レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
ディスコダンス	13:30-14:30	スタジオA	木谷	無料	往年のディスコミュージックに合わせて、簡単なステップでダンスを楽しみませんか？ 最後にちょっとしたパフォーマンスもあります♪
マーシャルワークアウト X'mas 限定スペシャル (60名)	18:45-19:45	アリーナ	渡辺 園部	500円 (税別)	お馴染みのマーシャルワークアウトをX'mas限定スペシャル、インストラクター2名のジョイントでお届けします！X'masを是非一緒に盛り上げましょう！！
予約受付		12/11(月)【店頭】14:30～ 【お電話】15:30～			
ハタヨガ リラックス& HappyFlow	21:15-22:00	スタジオA	IPPEI	無料	通常のリラックスのクラスの中に呼吸とポーズを通して明るく前を向いていくクラスです。クリスマスの日だからこそ、自分のカラダに向き合ってみませんか？

19日(火曜日)					
レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
RITOMS☆2017年 総集編	14:50-15:35	スタジオA	WAKABA	無料	2017年に踊ったナンバー(#50.51.52.53)の中から人気のある曲11曲を抜粋して踊ります。扇子、バンダナをお持ちの方はご持参下さい。
X'masベリーダンス	16:40-17:40	アリーナ	mimi	無料	X'masバージョンで楽しくベリーダンスを踊れる様にアレンジしております。X'masをより楽しみたい方は仮装してご参加下さい。
ZUMBA	20:25-21:10	アリーナ	田村	無料	クリスマスカラーや光る小物を身に付けてZUMBAを楽しみましょう。もちろんクリスマスにちなんだ仮装もOKです。当日はアリーナの照明を少し落としていつもと違う雰囲気の中で踊りましょう♪

20日(水曜日)					
レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
FIGHT D060 (60名)	11:10-12:10	アリーナ	津田 赤川	500円 (税別)	クリスマス特別イベントとしてインストラクター2名でのジョイントレッスン！インストラクターの圧巻のパフォーマンスと絶妙な掛け合いをお楽しみ下さい！
予約受付		12/6(水)【店頭】14:30～ 【お電話】15:30～			
キックボクシング エクササイズ	14:15-15:15	スタジオA	萩原	無料	最高に楽しく、カロリー消費量も抜群の格闘技レッスンです！ クリスマス限定クラスとなりますので、この機会に是非ご参加下さい！
ベリーフィットフロウ	21:00-22:00	スタジオA	八幡	無料	カナダ発、女性のための気功やベリーダンスの動きを入れたヴィンヤサヨガ。神聖かつパワフルな音楽に合わせてながら、ベリーダンスの動きを取り入れ、呼吸と共にヨガのポーズを流れる様に行います。

22日(金曜日)					
レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
ZUMBA90 (80名)	10:45-12:15	アリーナ	稲生 yuuki	1,000円 (税別)	人気インストラクター稲生・yuukiによるスペシャルジョイントレッスン！仮装をしたい方は是非！したくない方は色だけでもOK～♪しなくてもOKです！90分皆さんと私達でX'masを盛り上げましょう！
予約受付		12/8(金)【店頭】14:00～ 【お電話】14:30～			

23日(土曜日)					
レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
UBOUND	11:20-12:05	アリーナ	室岡	無料	まだ詳細は決まっておきませんが、トランポリンを使用するUBOUNDを1月より、NAS戸塚で導入することが決定致しました！ほんの少しフライングして楽しみましょう！！※整理券が必要です。準備に時間がかかるのでレッスン前なるべくお早めにお集まり下さい。
RITMOS 新曲発表会 (50名)	17:00-18:10	アリーナ	WAKABA	500円 (税別)	クリスマス特別イベントとして、1足先に新曲を発表いたします！来月から行う曲・振付をこの機会に先取り体感しましょう！
予約受付		12/9(土)【店頭】15:00～ 【お電話】16:00～			

24日(日曜日)					
レッスン名	時間	場所	担当	料金	内容
ボルドブラ	11:30-12:30	スタジオA	稲生	無料	普段はない稲生インストラクターのボルドブラ！ヨガ、ピラティス、ダンス、バレエの要素を音楽に合わせて行います。手を大きく動かすので、肩まわりもすっきり。究極の美しさを目指すレッスンです！
ボクシングエクササイズ	18:00-18:45	スタジオA	北上	無料	年末年始の体重増加が怖い？だったら先にカロリー大幅消費！バーチャルなボクシングのコンビネーションで楽しく動いて、今年のストレスを発散しましょう！

### イベント注意事項

- ※最小催行人数…各イベント10名
- ※当日ご入場は予約番号順  
(人数に達せず、中止の場合は前日までに連絡します。)
- ※無料イベントは予約不要
- ※キャンセル規定
- ①3日前まで…全額返金
- ②前日まで…50%返金
- ③当日…返金なし

有料イベント受付開始  
各イベント2週間前より

※詳細は左記の内容をご確認下さい。