

スポーツクラブNAS Vit Park 札幌 クラブレッスンスケジュール 2025年10月 ※更新日:9/15時点

月曜日				火曜日				水曜日					金曜日				土曜日				日曜日			
スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	
			10.00 11.00			10:30-11:15			10.05, 11.05				10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-10:50 NAS		10:30-11:15	10:30-11:15	10:00-10:50 キッズ スイムスクール					
):45-11:30 	10:45-11:30 ホット 美姿勢3ガ 雨宮のぞみ	10:30-11:15 ヨガベーシック AYA	10:30-11:30 成人 スイムスクール 初級・上級 3コース使用	10:30-11:15 太極拳 大野耕司	10:45-11:30 ホット リラックスヨガ chiaki	やさしい エアロ 佐伯とも恵	親子スイム 2~3コース使用	10:30-11:15 ピラティス 加藤伸幸	10:35-11:05 ホット アロマストレッチ 中川	10:30-11:15 RITMOS 廣瀬やよい	親子スイム 2~3コース使用	10:30-11:15 ヨガベーシック 木下美智子	ホット ストレッチボール shiho	SHIHO	アウアウォーキング 11:00-11:20 スプラッシュ! ファンダンス 成田	10:30 - 11:15 ヨガベーシック Shoko	ホット リラックスヨガ MIKI	やさしい エアロ 加藤伸幸	4~5コース使用 11:00-11:50 キッズ スイムスクール	10:45-11:30 UBOUND NAMI	10:00-11:30 ホット 開放	キッズスクール (bjアカデミー		
:50-12:35 ペーシック エアロ	11:50-12:35 ホット フローヨガ	11:35-12:20 JAZZ HIPHOP 一色研司	11:45-12:15 スイムトレーニング 井沼 長津	11:40-12:25 骨盤 エクササイズ 佐伯とも恵	11:50-12:35 ホット ペーシックヨガ	11:35-12:20 レギュラー エアロ ayami	12:00-12:20 NAS アクアウォーキング 12:30-12:50	11:50-12:35 フラダンス 本間まり子	11:40-12:25 ホット 骨盤調整 ヨガ chiaki	11:35-12:20 シェイプ エアロ 加藤伸幸	井沼 11:50-12:10 はじめて背泳ぎ 12:20-12:40	11:40-12:25 LESSELS BODYPUMP 矢野根	11:35-12:20 ホット ベーシックヨガ shiho	11:35-12:20 HIPHOP HISASHI	11:30-11:50 はじめてパタフライ 12:00-12:20 ステップアップパタフ 井沼	11:35-12:20 OXIGENO 福田琴美	11:35-12:20 スタイルアップ ヨガ MIKI	11:35-12:20 2VMBA SHIHO	1~2コース使用 12:00-12-40 キッズ スイムスクール	11:50-12:35	11:50-12:35 ホット ピラティス Aki	バスケット ボール)	穂積 12:20-12:	
mariko 2:55-13:25 としいステップ mariko	雨宮のぞみ 12:55-13:25 ホット 筋膜ケア	12:40-13:25 フローヨガ Manami	12:30 — 12:45 NASアクアストレッチ 12:55=13:15 NAS アクアウォーキング 工藤	12:45-13:30 ピラティス 雨宮のぞみ	chiaki 12:55-13:40 ホット リンパヨガ	12:40-13:25 LesMals BODYBALANCE 高橋真大	スプラッシュ! ファンダンス 成田	12:55-13:40 ダンスエアロ	12:45-13:30 ホット リラックスヨガ chiaki	12:40-13:25 パドミントン	ステップアップ音泳ぎ 12:50-13:10 スプラッシュ! ヌードル 工藤	13:00-13:45 3 ZVM BA	12:40-13:25 ホット リラックスヨガ shiho	13:00-13:45	12:30-13:30 成人 スイムスクール 上級 2コース使用	12:45-13:30 背骨 コンディショニング SHIHO	12:45-13:15 ホット ボディケア 中川	12:40-13:25 LESMILLS BODYCOMBAT 澤口	3コース使用 13:00-13:40 キッズ スイムスクール	後藤紗希 12:55-13:25 燃えトレ 長津	12:55-13:40 ホット リラックスヨガ	13:00-13:45	12:50-13: はじめてクロー	
3:45-14:30 フラダンス ト間まり子	中川 13:45-14:30 ホット ベーシックヨガ	14:00-14:45 PUTMOS	13:30-13:50 はじめて平泳ぎ 14:00-14:20 ステップアップ平泳ぎ	13:50-14:35 14	Ayumi 14:00-14:45 ホット	13:45-14:30 LesMitLs BODYATTACK 京桥高士	13:30-13:50 はじめよう水泳 14:00-14:20 はじめてクロール		14:00-14:45 PILATES		13:20-13:50 ブールブライベート 14:00-15:00 成人	AYA 14:00-14:45 LESMILS	13:40-14:25 PILATES 村岡	ЩП	13:45-14:45 成人 - スイムスクール	13:50-14:35 フローヨガ	13:35-14:20 ホット リラックスヨガ 三浦		23-ス使用 13:55	13:55-14:40 ヨガベーシック	Aki 14:00-14:45 ホット	三宫 14:00-14:45 LesMk.Ls	13:20-13: スイムトレーニ 14:00-14: NAS アクアウォーキ	
:50-15:35	Manami	RITMOS 後藤香織	伊藤 14:30-15:00 ブールブライベート	雨宮のぞみ 14:55-15:40 リラックスヨガ	リラックスヨガ Ayumi 15:05-15:35	高橋真大 14:50-15:35 レギュラー	14: 30 -14:50 ステップアップクロール 穂積	2VMBA kulala 15:00-15:45	村岡 15:05-15:35	14:50-15:35	スイムスクール 初級・中級 3コース使用	山口智成	14:40-15:25 ホット ベーシックヨガ chiaki	14:15-15:00 卓球	2-3コース使用	YOSHIE 15:00-15:45	14:50-15:35	14:50-15:35 RITMOS	親子スイム 3~4コース使用	YOSHIE 15:05-15:35 LES MILLS	シェイプヨガ chiaki 15:05-15:50	三宮 15:00-15:45	14:30-14: スプラッシュ ファンダン: 成田	
00-16:45	14:50-18:55 ホット フリー開放		15:30-16:10 キッズ スイムスクール 1-2コース使	kanako	筋膜ケア 小笠原	熊谷翔太	15:30-16:10 キッズ スイムスクール 1~2コース使用	BODYCOMBAT 後藤紗希	ボディリセット	卓球	15:30-16:10 キッズ スイムスクール 1~2コース使	−JL	Critaki		15:30-16:10 キッズ スイムスクール 1-2コース使	BODYSTEP 外崎 16:05-16:50	ベーシックヨガ YOSHIE 16:00-16:45	ayami 15:55-16:40	15:00-19:00 ブールブライベート	DANCE VR 15:50-16:20 BODYCOMBAT VR	ホット ベーシックヨガ YOSHIE	卓球		
背骨 ディショニング 中川 7:00-17:30 DYBALANCE			16:30-17:30 キッズ スイムスクール 4コース使用	キッズスクール (空手)	15:55-18:40		16:30-17:30 キッズ スイムスクール 4コース使用	キッズスクール (ダンス)	15:55-18:25 ホット フリー開放	キッズスクール (コンサドーレ サッカー)	16:30-17:30 キッズ スイムスクール 4コース使用	キッズスケール (北海道 日本ハム	道 ム 15:45-18:40 ズ ホット フリー開放	キッズスクール (VIRGO 湘南横須賀 卓球)	16:30-17:30 キッズ スイムスクール 4コース使用	Lesmills BODYATTACK 外崎	ホット ピラティス mariko 17:05-17:50	SAYAKA			16:10-16:55 ホット リラックスヨガ Yukari	16:05-16:50 ソフト バレーボール		
7:45-18:15 LES MILLS DANGE VR			17:30-18:20 キッズ スイムスクール 4コース使用		ボット フリー開放		17:30-18:20 キッズ スイムスクール 4コース使用				17:30-18:20 キッズ スイムスクール 4コース使用	ファイターズ ダンス アカデミー)		19:00-19:45	17:30-18:20 キッズ スイムスクール 4コース使用	17:10-17:55 LesMills BODYPUMP 武中	#WF 17.00-1	17:00-17:45 卓球			17:15-18:00 ホット ベーシックヨガ Yukari	17:10-17:55 バスケット ボール	-	
テッズスクール		19:00-19:45	18:30-19:00 ブールブライベート		19:00-19:45	19:00-19:45	18:30-19:00 ブールブライベート								18:30-19:00 ブールプライベート	18:15-19:00 LesMu.Ls 80DYBALANCE 高橋真大 ホットフリー	18:05-18:50 バドミントン	(A) ※レッスンの実施が 無い場合はコースの ご利用ができます。			18:15-19:00 ミニサッカー			
(K-POP)	19:15-20:00 ホット ベーシックヨガ 中西	BODYCOMBAT 川上嘉道		19:15-20:00 ヨガベーシック tomomi	ホット ピラティス mariko	LPSM/LS BODYJAM 山口智成	10:20-21:00	19:10-19:55 背骨 コンディショニング SHIHO	ホット アロマヨガ MIKI	19:15-20:00 HIPHOP HISASHI		19:15-20:00 LessMills BODYSTEP 高橋俊樹	ホット ベーシックヨガ tomomi	ジZVM BA AIKA 10月のみ無料	19:30-19:50 背泳ぎ	19:20-20:05 BODYCOMBAT 高橋真大	開放	19:10-19:55 バスケット ボール						
:20-21:05 SMILLS DYPUMP 川上嘉道	20:20-21:05 ホット リラックスヨガ 中西	20:05-20:50 ② ZVM BA 山下斗真		20:20-21:05 リラックスヨガ tomomi	20:05-20:50 ホット ベーシックヨガ mariko	20:20-21:05 パスケット ボール	19:30-21:00 トライアスロン スクール	20:15-21:00 2VMBA SHIHO	20:05-20:50 ホット スタイルアップ ヨガ MIKI	20:20-21:10 LessMuts BODYCOMBAT 川上嘉道		20:15-21:00 UBOUND 高橋俊樹	20:05-20:50 ホット リンパヨガ Aki	20:05-20:50 ピックルボール	20:00-20:20 平泳ぎ 20:30-20:50 バタフライ 品田	レッスン表	内のマークに	こついて						
30-22:15 GHT DO	. —	21:15-22:00 ミニサッカー		21:30-22:15 UBOUND	21:10-21:55 ホット シェイプヨガ YOSHIE	21:25-22:10 パドミントン		21:20-22:05 LESMILLS BODYATTACK 高橋真大	21:10-21:55 ホット ピラティス Aki	21:25-21::05 卓球		21:30-22:15 HIPHOP ARTY	21:10-21:55 ホット リラックスヨガ Aki	21:10-21:55 Legemule BODYCOMBAT 高橋真大		プログラム	レッスン内容	プログラム	カルチャー系 ブログラム 変更のあるレ	プログラム		スイム プログラム	アクア ブログラム	
			レが変更にな ン時間は				は別途ホー	ムページ等に	こて掲載さ	せていただ	きます。	AMI	レッスン	予約は		バーチャル 定員:アリ	ッ <mark>スンはすべ</mark> プログラムの ーナ:78名	てWEBにて み予約なく、	出入り自由にこ ーツプログラム	ります。	きす。)名、スタジオ	B:30名	