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　2026年11月

※更新日:10/15

月曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:45–11:30 LesMILLS BODYCOMBAT 高橋俊樹	10:45–11:30 ホット 美姿勢ヨガ satomi	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
11:50–12:35 ベーシックエアロ mariko	11:50–12:35 ホット フローヨガ satomi	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
12:55–13:25 やさしいステップ mariko	12:55–13:25 ホット 筋膜ケア 中川	12:40–13:25 美姿勢ヨガ Ayumi	長津 12:30–12:45 NASアクアストレッチ 12:55–13:15 スプラッシュ! ヌードル 工藤
13:45–14:30 フラダンス 本間まり子	13:45–14:30 ホット ベーシックヨガ shiho	14:00–14:45 RITMOS 後藤香織	13:30–13:50 はじめてクロール 14:00–14:20 ステップアップクロール ¥ 伊藤 14:30–15:00 プールプライベート
14:50–15:35 フローヨガ kanako	15:00–15:45 ホット ピラティス 宮下綾奈		15:30–16:10 キッズ スイムスクール 1~2コース使用
15:55–16:40 背骨コンディショニング 中川			16:30–17:30 キッズ スイムスクール 4コース使用
17:30–18:15 LesMILLS BODYJAM 山口智成	16:05–18:55 ホット フリー開放	19:00–19:45 LesMILLS BODYCOMBAT 川上嘉道	17:30–18:20 キッズ スイムスクール 5コース使用 ¥ 18:30–19:15 プールプライベート
キッズスクール（K-POP）	19:15–20:00 ホット ベーシックヨガ 中西	20:05–20:50 ZUMBA 山下斗真	
20:20–21:05 LesMILLS BODYPUMP 川上嘉道	20:20–21:05 ホット リラックスヨガ 中西	21:15–22:00 ミニサッカー	
21:30–22:15 FIGHT DO RADICAL FITNESS 似鳥			

火曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
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	10:30–11:15 やさしい エアロ 佐伯とも恵	親子スイム 2~3コース使用
11:40–12:25 骨盤エクササイズ 佐伯とも恵	11:50–12:35 ホット ベーシックヨガ chiaki	11:35–12:20 レギュラー エアロ ayami	成田 12:00–12:20 NASアクアウォーキング 12:30–12:50 スプラッシュ！ファンダンス 矢野根
12:45–13:30 ストレッチポール satomi	13:00–13:30 筋膜ケア 小笠原	12:40–13:25 LesMILLS BODYBALANCE 高橋真大	13:30–13:50 はじめよう水泳
13:50–14:35 パワーヨガ satomi		13:45–14:30 LesMILLS BODYATTACK 高橋真大	14:00–14:20 はじめて平泳ぎ
14:55–15:40 リラックスヨガ kanako	15:00–15:45 ホットリラックスヨガ shiho	14:50–15:35 レギュラー エアロ 熊谷翔太	14: 30 –14:50 ステップアップ平泳ぎ 穂積
キッズスクール（空手）	16:00–18:40 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
19:15–20:00 リラックスヨガ tomomi	19:00–19:45 ホット ピラティス mariko	19:00–19:45 LesMILLS BODYJAM 山口智成	16:30–17:30 キッズ スイムスクール 4コース使用
20:20–21:05 LesMILLS BODYCOMBAT 澤口	20:05–20:50 ホット ベーシックヨガ mariko	20:20–21:05 バスケットボール	17:30–18:20 キッズ スイムスクール 5コース使用 ¥ 18:30–19:15 プールプライベート
21:30–22:15 UBOUND RADICAL FITNESS NAMI		21:25–22:10 バドミントン	19:30–21:00 トライアスロンスクール

水曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
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
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 はじめてバタフライ
12:55–13:40 ダンスエアロ kulala	12:45–13:30 ホット リラックスヨガ chiaki	12:40–13:25 バドミントン	12:20–12:40 ステップアップバタフライ 12:50–13:10 NASアクアウォーキング ¥ 13:20–13:50 プールプライベート
14:00–14:45 ZUMBA kulala	15:05–15:35 ボディリセット 小笠原	13:45–14:30 ソフトバレーボール	14:00–15:00 成人スイムスクール 初級・中級 3コース使用
15:00–15:45 LesMILLS BODYJAM 後藤紗希	15:55–18:25 ホット フリー開放	14:50–15:35 卓球	15:30–16:10 キッズ スイムスクール 1~2コース使用
キッズスクール（ダンス）		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
19:10–19:55 背骨コンディショニング SHIHO	19:00–19:45 ホット アロマヨガ MIKI	19:15–20:00 HIPHOP HISASHI	17:30–18:20 キッズ スイムスクール 5コース使用 ¥ 18:30–19:15 プールプライベート 19:00–19:30 4泳法週替わり 穂積 ※25m泳げる方
20:15–21:00 ZUMBA SHIHO	20:05–20:50 ホット スタイルアップヨガ MIKI	20:20–21:05 LesMILLS BODYCOMBAT 川上嘉道	
21:20–22:05 LesMILLS BODYSTEP 高橋真大	21:10–21:55 ホット ピラティス Aki	21:25–22::10 卓球	

金曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:30–11:15 ヨガベーシック 木下美智子	10:30–11:15 骨盤調整ヨガ shiho	10:30–11:15 ZUMBA SHIHO	10:30–10:50 NASアクアウォーキング 11:00–11:20 スプラッシュ！ファンダンス 成田
11:30–12:15 LesMILLS BODYPUMP 矢野根	11:35–12:20 ホット フローヨガ Miyu	11:30–12:15 HIPHOP HISASHI	11:30–11:50 はじめて背泳ぎ 12:00–12:20 ステップアップ背泳ぎ 井沼
12:30–13:05 LesMILLS BODYBALANCE 齋藤佑美	12:40–13:25 ホット リラックスヨガ Miyu	12:30–13:15 Free Dance HISASHI	12:30–13:30 成人スイムスクール 上級 2コース使用
13:15 –14:00 ZUMBA AYA	13:40–14:25 美姿勢ヨガ chiaki	13:30–14:15 LesMILLS BODYCOMBAT 山口 智成	13:35–14:35 成人スイムスクール 中級 2~3コース使用
14:30–15:15 LesMILLS BODYJAM 山口智成	14:40:–15:25 ホット ベーシックヨガ chiaki	14:35–15:20 卓球	
キッズスクール（北海道日本ハムファイターズダンスアカデミー）	1545–18:40 ホット フリー開放		15:30–16:10 キッズ スイムスクール 1~2コース使用
20:15–21:00 UBOUND RADICAL FITNESS 高橋俊樹	19:00–19:45 ホット ベーシックヨガ tomomi	19:00–19:45 ZUMBA AIKA	16:30–17:30 キッズ スイムスクール 4コース使用
21:30–22:15 HIPHOP ARTY	20:05–20:50 ホット リンパヨガ Aki	20:05–20:50 バレーボール	17:30–18:20 キッズ スイムスクール 5コース使用 ¥ 18:30–19:15 プールプライベート
	21:10–21:55 ホット リラックスヨガ Aki	21:30–22:15 LesMILLS BODYCOMBAT 三宮	19:30–19:50 クロール初級 20:00–20:20 クロール中級 20:30–20:50 バタフライ 品田

土曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:30–11:15 ヨガベーシック Shoko	10:30–11:15 ホット リラックスヨガ MIKI	10:30–11:15 やさしい エアロ 加藤伸幸	10:00–10:50 キッズ スイムスクール 4~5コース使用
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 ZUMBA SHIHO	11:00–11:50 キッズ スイムスクール 1~2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	12:00–12:40 キッズ スイムスクール 3コース使用
13:50–14:35 フローヨガ YOSHIE	13:35–14:20 リラックスヨガ 三浦	13:45–14:30 ピックルボール	13:00–13:40 キッズ スイムスクール 2コース使用
15:00–15:45 LesMILLS BODYSTEP 外崎	14:50–15:35 ホット ベーシックヨガ YOSHIE	14:50–15:35 RITMOS ayami	14:00–14:45 親子スイム 3~4コース使用
16:05–16:50 LesMILLS BODYATTACK 外崎	16:00–16:45 ホット ピラティス mariko	15:55–16:40 シェイプエアロ ayami	¥ 15:00–19:00 プールプライベート
17:10–17:55 LesMILLS BODYPUMP 武中	17:05–17:50 ホット リラックスヨガ mariko	17:00–17:45 卓球	※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 LesMILLS BODYBALANCE 高橋真大	18:10–20:00 ホットフリー開放	18:05–18:50 バドミントン	
19:20–20:05 LesMILLS BODYCOMBAT 高橋真大		19:10–19:55 バスケットボール	

日曜日

スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:45–11:30 UBOUND RADICAL FITNESS NAMI	10:00–11:30 ホット 開放	キッズスクール（bjアカデミーバスケットボール）	¥ 11:00–11:30 プールプライベート 穂積 12:10–12:30 はじめて背泳ぎ 12:40–13:00 はじめて平泳ぎ
12:00–12:45 ZUMBA NAMI	11:50–12:35 ホット ピラティス Aki		13:10–13:40 スイムトレーニング
13:00–13:30 燃えトレ 長津	12:55–13:40 ホット リラックスヨガ Aki	13:00–13:45 LesMILLS BODYCOMBAT 三宮	14:00–14:20
13:55–14:40 ヨガベーシック YOSHIE	14:00–14:45 シェイプヨガ kiriko	14:00–14:45 LesMILLS BODYATTACK 三宮	NASアクアウォーキング 14:30–14:50 スプラッシュ！ファンダンス ¥ 成田
15:05–15:35 LES MILLS DANCE VR	15:05–15:50 ホット ベーシックヨガ YOSHIE	15:00–15:45 卓球	15:00–16:00 プールプライベート
15:50–16:20 BODYCOMBAT VR	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	
16:35–17:20 UBOUND RADICAL FITNESS 高橋俊樹	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	
		18:15–19:00 ミニサッカー	

レッスン予約は開始5分前まで。
キャンセルは２０分前までとなります

レッスン表内のマークについて

リラックス系プログラム / アクティブ系プログラム / ホットプログラム / カルチャー系プログラム / バーチャルプログラム / ゲームスポーツプログラム / スイムプログラム / アクアプログラム

赤字　レッスン内容等、前月より変更のあるレッスンです。

¥　事前にご予約が必要な有料レッスンとなります。

※スタジオレッスンはすべてＷＥＢにて事前の予約が必要となっております。

バーチャルプログラムのみ予約なく、出入り自由にご参加いただけます。

定員：アリーナ：７８名（ゲームスポーツプログラム２４名）、スタジオＡ：５０名、スタジオＢ：３０名

プール：最大４０名（１コース１０名）

※プールレッスンはレッスン開始１５分前よりプールカウンターにて整理券を配布いたします。

レッスン表の印刷はフロントにて一枚500円（税込）で承っております。

■祝日はレッスンスケジュールが変更になる場合があります。変更の場合は別途ホームページ等にて掲載させていただきます。
■レッスン内容及びレッスン時間は変更になる可能性がございます。
変更に関してはホームページでお知らせいたします。予めご了承ください。

レッスン予約は
こちらから