

月曜日 ~MONDAY~			火曜日 ~TUESDAY~			水曜日 ~WEDNESDAY~			木曜日 ~THURSDAY~			土曜日 ~SATURDAY~			日曜日 ~SUNDAY~				
Arena Studio	School Studio	Cycling etc	Arena Studio	School Studio	Cycling etc	Arena Studio	School Studio	Cycling etc	Arena Studio	School Studio	Cycling etc	Arena Studio	School Studio	Cycling etc	Arena Studio	School Studio	Cycling etc		
<p>【レッスン定員について】</p> <p>アリーナスタジオ：25名 スクールスタジオ：12名 バイクレッスン：7名</p> <p>ご理解ご協力の程宜しくお願いします。</p>																			
<p>混雑状況目安表</p> <p>余裕をもって受講していただくことができました</p>			<p>定員にはなっていませんが少し混雑していました</p> <p>定員になることが予想されます</p>																
10:15-11:00 YOGA 45 kyoko	10:15-11:00 booty barre 45 井坂		10:30-11:15 Figure 8 45 SAYO			10:15-11:00 ピラティス 45 yaeko			10:30-11:15 ピラティス 45 井坂		10:15-11:00 ゆるトレ 45 小松			10:30-11:15 YOGA 45 SAKURA			9:15-10:30 アビリティスクール ～大人の習い事～ アウェイクニング YOGA JURI		
11:25-12:10 フィットネスフラ 45 sachi		10:45-11:05 若葉スピニング20 小松	11:30-12:15 エンジョイラテン 45 yaeko		10:45-12:00 アビリティスクール ～大人の習い事～ Beauty YOGA くぼかつみ	11:15-12:00 ZUMBA 45 yaeko		11:00-12:15 アビリティスクール ～大人の習い事～ hula Tomoko	11:35-12:20 FIGHT DO 45 NAGISA		11:25-12:10 booty barre 45 井坂		11:30-12:30 【キッズスクール】 バレエ キッズ	11:45-12:30 シアターダンス 45 SAKURA			10:45-11:30 FIGHT DO 45 江口	11:00-12:15 アビリティスクール ～大人の習い事～ 陰ヨガ JURI	
12:25-13:10 ZUMBA 45 sachi			12:45-13:30 OXIGENO 45 西野		12:15-12:45 足指エクササイズ 30 小松	12:30-13:15 フラダンス 45 Tomoko		12:30-12:50 お腹シェイプ20	12:35-13:20 UBOUND 45 NAGISA		12:45-13:30 シアターダンス 45 SAKURA		13:00-13:45 ボルスター 45 SAKURA				11:45-12:30 X55 45 江口	12:30-13:45 アビリティスクール ～大人の習い事～ Belly Dance Micha	
13:30-14:15 ソフトな JAZZ 45 YASUKO	13:00-14:15 アビリティスクール ～大人の習い事～ TAPDANCE YU-KI		13:45-14:30 MEGADANZ 45 西野			13:45-14:30 ZUMBA GOLD45 池森		13:05-14:20 アビリティスクール ～大人の習い事～ 太極拳(剣) 梅沢	14:10-14:55 ZUMBA 45 川上		14:00-14:45 ボルスター 45 SAKURA		13:45-14:30 エアロビクス 初級45 佐藤				13:45-14:05 若葉スピニング20 渡辺		
14:30-15:15 骨盤調整 45 SAKURA	14:30-15:45 アビリティスクール ～大人の習い事～ Ballet YASUKO		15:15-15:45 ゆるトレ30 小松			14:45-15:30 太極拳 45 梅沢		14:35-15:20 バレエ エクササイズ 45 アリサ	15:15-16:00 YOGA 45 JURI		15:25-16:10 週替わりレッスン 45 川上		14:45-15:30 歌うボイス エクササイズ 45 eniwa						
15:30-16:15 素直なからだ ソフトエアロ 45 杉田			16:00-17:00 【キッズスクール】 カワイイ体育教室 新体操：基礎 5才～2年生		15:45-16:15 フェイストレーニング 梅沢	15:50-16:50 【キッズスクール】 avex Dance Master リトル		16:30-17:30 【キッズスクール】 カワイイ体育教室 体操 5才～1年生	16:30-17:30 【キッズスクール】 GIANTS チアダンス 3才～6才		16:45-17:45 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ		16:00-16:30 TOPRIDE 30 指田	16:00-16:20 ストレッチボール 小松					
17:00-18:30 【キッズスクール】 本田多聞 レスリング スクール 5才～小学生	17:00-18:00 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ		17:10-18:10 【キッズスクール】 カワイイ体育教室 新体操：基礎 3年生～6年生		17:00-17:20 若葉スピニング20 小松	17:00-18:00 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ		17:40-18:40 【キッズスクール】 カワイイ体育教室 体操 2年生以上	17:40-18:40 【キッズスクール】 GIANTS チアダンス 小学生		17:55-18:55 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ		16:30-17:15 ピラティス 45 井坂	16:30-18:00 【キッズスクール】 avex Dance Master JAZZ 小松					
19:10-19:55 サルサ エクササイズ 45 花村	18:20-19:20 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ	18:00-19:00 【キッズスクール】 空手 キッズ	18:20-19:20 【キッズスクール】 カワイイ体育教室 新体操：競技 競技クラス			18:10-19:10 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ		19:20-20:50 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ	18:50-19:50 【キッズスクール】 GIANTS チアダンス 小学生		19:05-20:35 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ		17:30-18:15 ZUMBA 45 井坂	18:10-19:10 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ					
20:15-21:00 UBOUND 45 鳴海	19:30-21:00 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ	20:15-21:30 アビリティスクール ～大人の習い事～ サルサ 花村	20:00-20:45 X55 45 屋良			19:20-20:50 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ		19:20-20:50 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ	20:05-20:50 YOGA 45 kyoko		20:00-20:45 TOPRIDE 45 杉岡		18:45-20:15 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ	19:20-20:50 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ					
21:15-22:00 OXIGENO 45 鳴海	21:30-21:50 ストレッチボール 内山		21:00-21:45 RADICAL POWER45 屋良			20:30-21:15 OXIGENO 45 賢		21:30-22:15 KIMAX45 MYクローブ持参無料 【有料】 賢 定員8名	21:05-21:50 FIGHT DO 45 嘉山				19:20-20:05 OXIGENO 45 賢						
									22:10-22:25 嘉山										

<全レッスン受付方法>
 レッスン開始5分前より受付を開始します。
 アリーナスタジオ：アリーナスタジオ前受付カウンター
 スクールスタジオ・バイクレッスン：スクールスタジオ前(アリーナスタジオ側)
 ※全レッスンでマスクの着用が必須となります。
 ※手指の消毒をしてから参加していただきますようご協力宜しくお願い致します。

スポーツクラブNAS若葉台
 TEL. 042-350-5400 NAS若葉台 検索
 <営業時間>
 月～木曜日 / 10:00～23:00
 土・日・祝日 / 9:00～21:00
 <定休日>
 金曜日、年末年始