

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		
【レッスン定員について】																			
混雑状況目安表			定員にはなっていませんが混雑が予想されます																
			アリーナスタジオ：30名 スクールスタジオ：12名 バイクレッスン：7名 ご理解ご協力の程宜しくお願いします。																
余裕をもって受講していただけることが予想されます			定員になることが予想されます																
WEB予約																			
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			9:30-10:15 YOGA 45 SAKURA			9:15-10:30 アミファスクール ～大人の習い事～ アウエイクニング YOGA		
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 アミファスクール ～大人の習い事～ Beauty YOGA	11:15-12:00 ZUMBA 45 yaeko		11:00-12:15 hula Tomoko		11:25-12:10 booty barre45 【有料】 井坂			10:30-11:15 シアターダンス 45 SAKURA			10:45-11:30 FIGHT DO 45 江口	11:00-12:15 アミファスクール ～大人の習い事～ 陰ヨガ		
12:25-13:10 ZUMBA 45 sachi			12:30-13:00 OXIGENO30 osaya		12:30-13:00 お腹シェイプ20	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 福山		12:45-13:30 シアターダンス 45 SAKURA		11:45-12:30 ボルスター 45 SAKURA 【定員20名】	11:30-12:30 【キッズスクール】 バレエ キッズ	11:45-12:30 X55 45 江口	12:30-13:45 アミファスクール ～大人の習い事～ Belly Dance		
13:30-14:15 ソフトな JAZZ 45 YASUKO	13:00-14:15 アミファスクール ～大人の習い事～ TAPDANCE YU-KI		13:15-14:00 MEGADANZ 45 osaya		13:00-14:15 アミファスクール ～大人の習い事～ Ballet YASUKO	13:45-14:30 ZUMBA GOLD45 池森		13:05-14:20 アミファスクール ～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		13:00-13:45 FIGHT DO 45 赤松		13:45-14:30 エアロビクス 週替わり 佐藤	12:45-13:30 ベーシック STEP45 佐藤	12:30-13:45 アミファスクール ～大人の習い事～ Micha	
14:30-15:15 骨盤調整 45 SAKURA	14:30-15:45 アミファスクール ～大人の習い事～ Ballet YASUKO	1・3・5週目→ ゆるトレ⇒小松	14:15-15:00 週替わり レッスン		14:30-15:45 アミファスクール ～大人の習い事～ JAZZ YASUKO	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		月2回限定 (若返り美ボディスト レッチ45) 【素直なからだソフト エアロ】 ※日程についてはHPを ご確認ください。	13:45-14:30 月2回限定 若返り美ボディ ストレッチ45 【有料】 杉田 定員10名	1・3・5週目→ 初中級エアロ	13:45-14:30 エアロビクス 週替わり 佐藤	13:45-14:05 若葉スピニング20 A 渡辺	
15:30-16:15 素直なからだ ソフトエアロ 45 杉田	15:30-16:15 素直なからだ ソフトエアロ 45 杉田	2・4週目 YOGA⇒JURI			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】 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		15:15-16:00 月2回限定 素直なからだ ソフトエアロ 杉田	15:15-15:45 TOPRIDE 30 指田	14:45-15:30 歌うボイス エクササイズ 45 eniwa	14:00-15:30 【キッズスクール】 avex Dance Master K-POP		
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	18:00-19:00 【キッズスクール】 空手 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		17:00-18:00 【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		18:10-19:10 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ		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		16:30-18:15 relaxation+ スタジオ内を自由に使 える時間となります。スト レッチボールやボル スターなどゆっくりスト レッチをしない人はオス スメ! ※出入り自由です。 ※激しい運動での利用は ご遠慮ください。	16:00-16:30 TOPRIDE 30 指田	16:00-16:20 ストレッチボール 小松	16:30-18:00 【キッズスクール】 avex Dance Master JAZZ	16:00-16:20 ストレッチボール 小松	16:35-17:20 Beauty 姿勢 ストレッチ45 山田
19:10-19:55 サルサ エクササイズ 45 花村	19:30-21:00 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ	18:20-19:20 【キッズスクール】 avex Dance Master 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 クラス		19:20-20:50 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ	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		18:45-20:15 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ	18:10-19:10 【キッズスクール】 avex Dance Master キッズ	18:20-19:05 RADICAL POWER45 賢	17:35-18:05 シェイプサーキット 小松	19:20-20:05 K1MA×45 MYクローブ持参無料 【有料】 賢 定員8名	
20:15-21:00 UBOUND 45 鳴海	20:15-21:30 アミファスクール ～大人の習い事～ サルサ 花村	20:00-20:45 X55 45 福山	20:00-20:45 X55 45 福山		20:00-20:45 avex Dance Master ティーン	20:30-21:15 OXIGENO 45 賢		19:20-20:50 【キッズスクール】 avex Dance Master ティーン		20:05-20:50 YOGA 45 kyoko		20:50-22:05 アミファスクール ～大人の習い事～ Belly Dance Lena		19:20-20:50 【キッズスクール】 avex Dance Master ティーン	<b>＜全レッスン受付方法＞</b> レッスン開始30分前より整理券を配布致します。 レッスン開始5分前より整理券に記載されている順番に入場できます。 ※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。				
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 福山	21:00-21:45 RADICAL POWER45 福山		21:05-21:50 調整ピラティス 45 kyoko	21:30-22:15 UBOUND 45 屋良		21:30-22:15 FIGHT DO 45 賢		22:10-22:25 嘉山		←1・3・5週目 ハイパーC 2・4週目 イレブン							

<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

**スポーツクラブNAS若葉台**  
**TEL. 042-350-5400** NAS若葉台 検索