

赤ちゃんといっしょに!

産後ママヨガスクール

開講!

妊娠や出産でダメージを受けたカラダをヨガで徐々に回復させていきませんか。
首・肩・背中・腰などカラダのコリや滞りをリセットして
ヨガのポーズでバランスよくカラダを鍛え、ボディラインを整えます。
ココロもカラダもリフレッシュしましょう!



【日 時】月曜日10:00~11:00
【定 員】30組
【受講料】4,000円/月2回
【対 象】1ヶ月検診後~2歳未満

その他いろいろ!
キッズスクール!

体験料 (463円+税)
体験会開催中! 500円

体験後 1週間以内の
ご入会で

入会金 + 初年度年登録料 **0円**

通常3,000円 通常3,000円
※キャンペーン特典の適用は6ヶ月以上継続利用いただける方に限ります。※特典の併用はできません。

NASスイムスクール

- 水の楽しさを早期に体感!
- 泳法と着衣水泳の2本立てカリキュラム!
- 溺れない技術から始めます!
- グループダイナミクス効果で心の成長を促します!

親子スイム

親子で水の楽しさを学びながら、水に慣れ親しむことで、子どもの発育・発達を向上させます。(生後6ヶ月より入会可能)

HIDEBOHタップダンススクール

日本タップダンス界の第一人者HIDEBOH監修。初めてでも分かりやすくレッスンをするので安心です。

空手

空手の基本動作や型の修得を目指すと同時に、礼儀作法・集中力・忍耐力など「強い心」を身につけていきます。

KITAJIMAQUATICS

世界の金メダリスト北島康介選手が設立したスイムスクールです。フォームチェックや、北島康介オリジナルプログラムで指導いたします。

エイベックス・ダンスマスター

「エイベックス・アーティストアカデミー」で開発・導入されたダンスプログラムです。

池谷幸雄体操倶楽部

基礎的な運動能力の向上、基本的な体操技術の習得から、挨拶や返事、礼儀といった人間形成の指導をします。

横浜DeNAベイスターズチアスクール

発表会はもちろん横浜スタジアム! 横浜DeNAベイスターズを盛り上げましょう!

| クラス | 対象 | 開催日 | 時間 | 受講料 | 回数 | 指定品 |
|-------------------|------------------|-------------|-------------|------------------------------------|--|---|
| スイムスクール | 親子スイム (6ヶ月~3歳未満) | 火 | 11:15~12:15 | 火・木から選ぶ/5,000円 火・木・土から選ぶ/6,000円 | 月に4回、好きな日を選べるフリー受講 | ○キッズケース: 500円 |
| | | 木 | 14:00~15:00 | | | |
| | 土 | 13:00~14:00 | | | | |
| | 月~金 | 15:30~16:15 | | | | |
| 幼児チャレンジ (初心者~初級) | 火 | 16:30~17:15 | 6,500円 | 週1回/月4回 | ○男子水着: 3,000円~/女子水着: 5,000円~ ○スイムキャップ: 600円 ○合格証ホルダー: 500円 ○スクールバッグ: 1,905円~ ○キッズケース: 500円 | |
| | 土 | 11:15~12:00 | | | | |
| | 月~金 | 16:30~17:30 | | | | |
| 小学生チャレンジ (初心者~初級) | 土 | 10:00~11:00 | 9,000円 | 週1回/月4回 | ○男子水着: 6,000円~/女子水着: 8,700円~ ○スクールバッグ: 1,905円~ ○スイムキャップ: 1,000円 ○キッズケース: 500円 | |
| | 火~金 | 17:30~18:30 | | | | |
| 小学生ベアシック (4泳法) | 火~金 | 17:30~18:30 | 9,000円 | 週1回/月4回 | ○男子水着: 6,000円~/女子水着: 8,700円~ ○スクールバッグ: 1,905円~ ○スイムキャップ: 1,000円 ○キッズケース: 500円 | |
| | 土 | 9:00~10:00 | | | | |
| | 火・木・金 | 18:30~19:30 | | | | |
| KITAJIMAQUATICS | スキルアップ | 土 | 18:00~19:00 | 9,000円 | 週1回/月4回 | ○男子水着: 6,000円~/女子水着: 8,700円~ ○スクールバッグ: 1,905円~ ○スイムキャップ: 1,000円 ○キッズケース: 500円 |
| | | 火・木・金 | 19:35~20:35 | | | |
| | | 土 | 19:05~20:05 | | | |

| クラス | 対象 | 開催日 | 時間 | 受講料 | 回数 | 指定品 | |
|--------------------|----------------|-----|--------------|---------|---------|---|-------------|
| エイベックス・ダンスマスター | キッズ (小学生) | 月 | 16:30~17:30 | 8,000円 | 週1回/月4回 | ○スクールバッグ: 1,905円~ ○キッズケース: 500円 | |
| | | 月・金 | 17:40~18:40 | | | | |
| 池谷幸雄体操倶楽部 | ティーン (中学生~高校生) | 金 | 18:50~20:20 | 10,000円 | 週1回/月4回 | ○Tシャツ: 2,000円~ ○短パン: 2,700円~ ○ユッケイノート: 800円 | |
| | ジュニア (4歳~年長) | 木 | 15:30~16:30 | 8,000円 | | | |
| | | | 16:40~17:40 | | | | |
| HIDEBOHタップダンススクール | キッズ2 (小4~中学) | 土 | 17:50~18:50 | 7,000円 | 週1回/月4回 | ○道着・帯: 6,543円~ ○キッズケース: 500円 ○スクールバッグ: 1,905円~ | |
| | | | 5歳~成人 | | | | 19:00~20:00 |
| 空手 | 3歳~小6 | 土 | 9:00~10:00 | 6,500円 | 週1回/月4回 | ○道着・帯: 6,543円~ ○キッズケース: 500円 ○スクールバッグ: 1,905円~ | |
| 横浜DeNAベイスターズチアスクール | ファースト (4歳~小1) | 火 | 16:15~17:15 | 7,000円 | 週1回/月4回 | ○ユニフォーム: 21,500円 ○スクールバッグ: 3,500円 | |
| | | | セカンド (小2~小4) | | | | 17:25~18:25 |
| | | | サード (小5~中3) | | | | 18:35~19:50 |

入会時に必要なもの (通常)

- 入会金3,000円 ●年登録料3,000円 ●受講料2ヶ月分
 - 指定品代 ●保護者様の身分証明書 ●金融機関キャッシュカード
- ※受講料口座振替登録のため必要です。
※横浜DeNAベイスターズチアスクールは別途、横浜DeNAベイスターズ入会金5,000円・年登録料3,000円が必要となります。(スポーツ保険・ファンクラブキッズ会員年会費含む。)

スポーツクラブ NAS 瀬谷 TEL.045-459-9551

神奈川県横浜市瀬谷区瀬谷4-7-5 詳しくはwebをご覧ください **NAS瀬谷** 検索

【営業時間】 平日/10:00~23:00 土曜日/10:00~22:00 日曜・祝日/10:00~20:00 【定休日】水曜日 ※年末年始・施設メンテナンス等により休業となる場合があります。



◎500円体験以外の本チラシ記載の価格は全て消費税別です。