

スポーツクラブNASサンマルシェ NASホールレッスンスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00						
8:30	モーニング体操 8:15~8:45			モーニング体操 8:15~8:45		
9:00		モーニングピラティス 8:45~9:30	あさヨガ 8:45~9:30			
9:30						
10:00					キッズ空手(幼年部・少年部) 10:00~11:00	
10:30	ピラティス (女性専用スクール) 10:30~11:30		ビューティーヨガ (女性専用スクール) 10:30~11:30		キッズ空手(少年部・青年部) 11:00~12:00	
11:00						
11:30						
12:00			ピラティス (女性専用スクール) 11:40~12:40			
12:30				バラエティーヨガ (女性専用スクール) 12:20~13:20		
13:00		NASホール レンタル可能時間	基礎からフラダンス (女性専用スクール) 12:50~13:50			
13:30						
14:00	キッズ体操(6ヶ月~3歳) ベビー 13:45~14:45		骨盤シェイプ (女性専用スクール) 14:00~15:00			
14:30						
15:00						NASホール レンタル可能時間
15:30	キッズ体操(年少~年長) ジュニア 15:30~16:30		キッズ体操(年少~年長) ジュニア 15:30~16:30		キッズダンス (5歳~4年生) 15:15~16:15	
16:00				キッズバレエ(3歳~年長) 16:00~17:00	キッズダンス (3年生~中学生) 16:15~17:15	
16:30	キッズ体操(年長~小学生) キッズ① 16:40~17:40	キッズ空手 (幼年部・少年部) 16:30~17:30	キッズ体操(年長~小学生) キッズ① 16:40~17:40	キッズバレエ (1年生~3年生) 17:00~18:00		
17:00						
17:30	キッズ体操(小学生~中学生) キッズ② 17:50~18:50	キッズ空手 (少年部) 17:30~18:30	キッズ体操(小学生~中学生) キッズ② 17:50~18:50	キッズバレエ (4年生~中学生) 18:00~19:00	キッズダンス (中・高校生) 17:30~18:30 (中・高校生選抜) 17:30~19:00	
18:00						
18:30						
19:00	リラックスヨガ (女性専用スクール) 19:00~20:00	キッズ空手 (少年部・青年部) 18:45~19:45		成人バレエ (女性専用スクール) 19:15~20:15		
19:30						
20:00	リラックスヨガ (女性専用スクール) 20:10~21:10	ベリーダンス (女性専用スクール) 19:55~20:55				
20:30						
21:00					NASホール レンタル可能時間	
21:30	ベリーダンス (女性専用スクール) 21:20~22:20	ピラティス (女性専用スクール) 21:05~22:05				
22:00						
22:30						