

スポーツクラブNAS学園前レッスンスケジュール 2024年10月～12月 全レッスン(プールを除く)予約システムでの予約が必要となります。

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール				
10:30-11:30 美彩心 Yoshie ※ブルモ会員専用	10:30-11:30 成人スクール 初級(有料)	10:30-11:30 ハレトン たかこ		10:30-11:15 メガダンス 巽	10:30-11:00 ふくらはぎケア 小野	10:30-10:50 NAS アクアウォーキング 大村		10:30-11:15 フラダンス MOTOMI	10:30-11:15 ベリーシェイブ 河北		10:45-11:45 親子スイム スクール (有料)					10:30-11:15 ZUMBA 下田	10:30-11:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用		キッズ スイム スクール 最大4コース	10:30-11:15 ZUMBA SENA	10:30-11:30 パワーヨガ Minami ※ブルモ会員専用	10:30-11:15 ポルトブラ 中嶋					
11:30-12:15 ピラティス Yumi	11:30-12:15 ユニバーサル ヨガアース 巽	11:30-12:30 ダンス テクニック Chika		12:30-13:00 スプラッシュダンス Yumi	12:30-13:00 ポールリセット 小野	12:30-13:00 スプラッシュダンス Yumi		12:30-13:15 健美操 香川	12:30-13:15 リラクソスヨガ 河北	11:30-12:30 フラダンス 有料クラス MOTOMI					11:30-12:15 リタクソスヨガ 下田	12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用		12:15-13:15 親子スイム スクール (有料)	11:30-12:15 コリオミックス SENA	12:00-13:00 リラクソスヨガ Minami ※ブルモ会員専用	11:30-12:15 フォーカスボディ 巽平	11:00-13:00 ファミリー スイミング					
12:30-13:00 ストレッチ &リセット 大月 ※ブルモ会員専用	12:45-13:15 ふくらはぎケア 小野			13:15-14:00 ボディ コンディショニング hiro	13:20-13:40 NAS アクアウォーキング Chika		13:10-13:40 NEW 背泳ぎ 初級 松村	13:30-14:15 figure8 RIKA	13:30-14:15 リラクソスヨガ 前川	12:30-13:15 ZUMBA Laura ※ミラーボールを 使用します	12:10-12:40 はじめよう水泳 小野	12:30-13:15 メガダンス Chika				13:30-14:15 ファイドウ HYODO	13:30-14:30 ブルmodeごろん Yoshie ※詳細を ご確認ください。	13:30-14:30 ストリート ダンス Chika	13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 前澤	13:30-14:30 美彩心 Yoshie ※ブルモ会員専用							
13:30-14:30 コアエクササイズ 下田	13:30-14:30 ダイエト AI			14:15-15:00 太極拳 井手口	14:30-15:30 成人スクール (有料) バタフライ 松村		13:50-14:20 平泳ぎ 初級 松村	14:00-15:00 週替わり レッスン KYO	14:30-15:15 リトモス RIKA	14:30-15:30 成人スクール 中級(有料) 松村	13:10-13:40 NEW 整理券 整理券 整理券	14:15-15:00 整理券	14:30-14:30 NEW 整理券	14:30-14:30 整理券	14:30-14:30 整理券	14:30-15:15 バドミントン	14:45-15:45 ユアボディ M@SA	14:45-15:45 ダンス テクニック Chika	14:30-14:30 スイム プライベート (有料)	14:45-15:30 NEW ユアボディ M@SA	15:00-16:00 フロアヨガ Kaoru ※ブルモ会員専用	14:45-15:15 リラクソススイム 橋本					
14:30-15:15 リトモス 樋口	15:00-16:00 ベーシックヨガ MIHO ※ブルモ会員専用	15:30-16:15 楽のび ストレッチ 樋口		14:45-15:30 週替わり レッスン② KYO	14:45-15:45 大人のバレエ 市橋 シェリバレエ スクール		14:15-15:00 整理券	14:45-15:30 週替わり レッスン① KYO	15:30-16:00 ブルmodeごろん	15:30-16:15 ハワイアンフラ 初級 Kahiau西條	14:15-15:00 NAS アクアストレッチ 上杉	16:00-16:45 ユアボディ HYODO	16:30-17:30 ストレッチ &リセット Rina ※ブルモ会員専用	17:05-17:50 バスケットボール	18:00-19:00 ボディシェイブ Chika ※ブルモ会員専用	18:30-19:00 平泳ぎ 橋本	19:10-19:40 バタフライ 橋本	15:50-16:35 ファイドウ M@SA	16:30-17:30 リラクソスヨガ Kaoru ※ブルモ会員専用	16:50-17:35 体〜リセット 榎	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ	17:50-18:20 週替わり はじめレッスン 榎	17:50-18:20 週替わり はじめレッスン 榎				
16:30-17:00 ブルmodeごろん	17:30-18:00 ブルmodeごろん	19:00-20:00 リラクソスヨガ 上原 ※ブルモ会員専用	19:40-20:10 はじめて筋トレ 巽平	19:30-20:15 ZUMBA 下田	19:45-20:15 はじめてストレッチ HYODO	19:45-20:15 クロール 上杉	19:30-20:30 ストレッチング ヨガ Minami ※ブルモ会員専用	19:15-20:00 ファイドウ 巽平	19:30-20:30 ヨガ Minami ※ブルモ会員専用	19:00-19:45 バレエ エクササイズ 中嶋	19:40-20:40 ワンポイント 泳法レッスン (有料) 橋本	19:30-20:15 ラディカルパワー 橋本	19:45-20:15 はじめて 筋力リリース 榎	20:30-21:15 ファイドウ 橋本	20:30-21:00 はじめてボール YUSEI	18:45-19:30 卓球		18:00-19:00 バスケットボール	18:00-19:00 ボディシェイブ Chika ※ブルモ会員専用	17:50-18:35 バドミントン	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ				
20:25-21:10 ルーシーダットン 河野 ※ブルモ会員専用	20:30-21:30 ベーシックヨガ Kaoru ※ブルモ会員専用		20:25-20:45 スプラッシュ! ファンダンス 巽平	20:30-21:00 週替わりレッスン HYODO	20:30-21:15 ポール&ストレッチ 下田		20:15-21:00 メガダンス Chika	21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-22:00 リトモス 樋口	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:30-22:15 バスケット ボール				19:00-19:00 平泳ぎ 橋本		18:00-19:00 バスケットボール	18:00-19:00 ボディシェイブ Chika ※ブルモ会員専用	17:50-18:35 バドミントン	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ				
21:30-22:15 バレーボール				21:15-22:00 ファイドウ HYODO	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA		21:15-22:00 リトモス 樋口	21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-22:00 リトモス 樋口	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:30-22:15 バスケット ボール				19:00-19:00 平泳ぎ 橋本		18:00-19:00 バスケットボール	18:00-19:00 ボディシェイブ Chika ※ブルモ会員専用	17:50-18:35 バドミントン	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ	17:50-18:20 ウエストエクササイズ 第2・4週 ヒップエクササイズ				

「アキ」を浴びながら  
「アキ」の効果を  
デトックス効果をお楽しみください。

【料金】  
30分 450円  
60分 900円  
ブルモ予約サイトから  
ご予約ください。

週替わりレッスン  
①13:45~14:30  
第1・3・5週  
ボディメイクヨガ  
第2・4週  
ZUMBA  
②14:45~15:30  
第1・3・5週  
筋力リリース  
第2・4週  
ヨガ

週替わり  
レッスン  
第1・3週  
ストレッチ&  
リセット  
Yoshie  
第2・4・5週  
ボディシェイブ  
Chika

週替わりはじめて  
レッスン

2024年1月からレッスンスケジュール表を1階フロント  
にて1枚100円で購入可能になりました。詳しくは店頭  
スタッフまでお申し付けください。

- ・アリーナ定員：80名
- ・スタジオA定員：30名
- ・スタジオB定員：最大20名
- ・プール定員：60名 ※スパラッシュ20名
- ※泳法クラス 20名
- ※ユアボディ 23名
- ※レッスンにより異なります。

有料クラスです。予約システムで予約が必要です。※クレジット決済

【整理券について】  
プールのみ整理券を配布致します。  
B1階プールサイドにてお受け取り下さい。

アクティブ系	リラクソス系	プールプログラム	初心者向けプログラム	先月より変更があったレッスン
ホットプログラム ※女性専用(有料)	スクール(有料)	球技プログラム	パーソナルレッスン	シューズ不要なレッスン 履きまたは靴下で ご参加可能です。

全てのアリーナ・スタジオレッスンが定員制となります。ご利用状況によっては月の途中でもレッスン内容変更やレッスン中止をさせていただきます場合がございます。また祝日は特別レッスンになる場合がございますので、ご了承くださいませ。