

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		11:30-12:15 ピラティス KYO	11:30-12:15 リラククスヨガ 河北	11:30-12:30 フラダンス 有料クラス MOTOMI		11:30-12:15 リトモス 河北	11:30-12:15 ルーシーダットン MANAMI	11:30-12:15 STRONG Nation Laura	11:30-12:00 スプラッシュダンス YUKI	11:30-12:15 リラククスヨガ 下田	12:00-13:00 骨盤 ビューティーヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	11:30-12:15 コリオミックス SENA	12:00-13:00 骨盤 リラククスヨガ Minami ※ブルモ会員専用	12:00-13:00 リラククスヨガ Minami ※ブルモ会員専用	12:30-13:30 ファイドウ 巽平	12:30-13:30 コリオミックス 60 SENA	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	12:30-13:00 スプラッシュダンス AI	整理券	12:40-13:25 卓球	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	整理券	12:30-13:15 健美操 香川	12:40-13:25 一緒に自重 トレーニング 河北	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	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)	12:30-13:15 ファイドウ 巽平	12:30-13:30 コリオミックス 60 SENA	12:30-13:30 コリオミックス 60 SENA										
13:30-14:30 ダイエツ AI ※ブルモ会員専用	13:30-14:00 スプラッシュダンス YUKI	13:30-14:00 スプラッシュダンス YUKI	整理券	13:45-14:30 週替わり レッスン① KYO	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		13:30-14:15 figure8 RIKA	13:50-14:20 平泳ぎ 初級 松村	13:30-14:15 リラククスヨガ 前川	13:30-14:05 からだパー 日井 悦子	13:30-14:15 リラククスヨガ 前川	13:30-14:30 ブルmodeごろん ※詳細を ご確認ください。	13:30-14:15 ファイドウ HYODO	13:30-14:30 ストリート ダンス Chika	13:30-14:30 ストリート ダンス Chika	13:30-14:30 美彩心 Yoshie ※ブルモ会員専用	13:30-14:30 美彩心 Yoshie ※ブルモ会員専用									
14:30-15:15 リトモス 樋口	14:30-14:30 ダイエツ AI ※ブルモ会員専用	14:30-15:15 リトモス 樋口	整理券	14:45-15:30 週替わり レッスン② KYO	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		14:30-15:15 リトモス RIKA	14:00-15:00 週替わり レッスン ※ブルモ会員専用	14:30-15:15 リトモス RIKA	14:15-15:00 ヘリダンス エクササイズ 白井 悦子	14:30-15:15 ボディ コンディショニング M@SA	14:30-15:15 ボディ コンディショニング M@SA	14:45-15:45 ダンス テクニク Chika	14:30-15:15 BURN-THE- MUSCLE HYODO	14:45-15:45 ダンス テクニク Chika	14:45-15:30 ユーバウンド M@SA	14:30-15:15 ヨガを深める 時間 前澤	14:45-15:15 リラククススイム 橋本								
15:30-16:15 薬のび ストレッチ 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 薬のび ストレッチ 樋口	整理券	16:30-17:00 ブルmodeごろん	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用		16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用	16:30-17:30 美腿ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用							
17:30-18:00 ブルmodeごろん	17:30-18:00 ブルmodeごろん	17:30-18:00 ブルmodeごろん	整理券	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用		18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用	18:00-19:00 ダイエット Minami ※ブルモ会員専用							
19:30-20:10 サルセッション 河野	19:00-20:00 リラククスヨガ 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		19:30-20:15 ファイドウ 巽平	19:30-20:30 ストレッチング ヨガ Minami ※ブルモ会員専用	19:30-20:15 ラディカルパワー 橋本	19:45-20:15 はじめて 筋力リリス 巽	19:30-20:15 ラディカルパワー 橋本	19:45-20:15 はじめて 筋力リリス 巽	19:30-20:15 ラディカルパワー 橋本	19:45-20:15 はじめて 筋力リリス 巽	19:30-20:15 ラディカルパワー 橋本	19:45-20:15 はじめて 筋力リリス 巽	19:30-20:15 ラディカルパワー 橋本	19:45-20:15 はじめて 筋力リリス 巽	19:30-20:15 ラディカルパワー 橋本							
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	20:25-20:55 背泳ぎ 上杉		20:15-21:00 メガダンス Chika	20:15-21:00 薬のび ストレッチ 樋口	20:30-21:15 ファイドウ 橋本	20:30-21:00 はじめてポール YUSEI	20:30-21:15 ファイドウ 橋本	20:30-21:00 はじめてポール YUSEI	20:30-21:15 ファイドウ 橋本	20:30-21:00 はじめてポール YUSEI	20:30-21:15 ファイドウ 橋本	20:30-21:00 はじめてポール YUSEI	20:30-21:15 ファイドウ 橋本	20:30-21:00 はじめてポール YUSEI	20:30-21:15 ファイドウ 橋本							
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 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用		21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:15-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用							

「アキ」を浴びながら
「アキ」の効果を
「アキ」を浴びながら
「アキ」の効果を
「アキ」を浴びながら
「アキ」の効果を

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
17:50~18:20
週替わり
ウエストエクササイズ
第2・4週
ヒップエクササイズ

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
- ※スパラッシュドール 30名
- ※泳法クラス 20名
- ※ユーバウンド 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 リラックス系 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 パーチャルレッスン シュース不要なレッスン 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。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。