

スポーツクラブNAS学園前レッスンスケジュール 2025年4月～6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				
10:00																												
10:30																												
11:00	10:45-11:30 やさしいヨガ 大月	10:30-11:30 セルフボディケア Yoshie ※ブルモ会員専用	10:45-11:30 バレトン たかこ	10:30-11:30 成人スクール 初級(有料)	NEW! 10:30-11:15 メガダンス Chika	NEW! 10:30-11:15 オキシジェノ 舞	場所変更 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 YUKI	10:30-11:15 サルセッション MANAMI	10:30-11:00 青竹踏み 小野	10:30-11:15 ZUMBA 下田	10:30-11:30 美脚ヨガ ETSUKO ※ブルモ会員専用		9:00-10:00 スイミング スクール(小学生) ピンク～水色 10:00-11:00 (小学生) 白～シリコン	10:30-11:15 ZUMBA SENA	10:30-11:30 フロ～ヨガ Kaoru ※ブルモ会員専用	10:30-11:15 ポルトブラ 中嶋						
11:30																												
12:00	11:45-12:30 やさしいエアロ たかこ	12:00-13:00 リラククスヨガ 大月 ※ブルモ会員専用	11:45-12:30 ベリーシェイブ 下田	11:40-12:00 NAS アクアウォーキング 大村	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 舞	11:30-12:30 ダンス テクニク 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		12:00 12:00	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 ストレッチ& コンディショニング 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	11:30-12:15 はじめてボール YUSEI							
12:30																												
13:00	12:45-13:30 ZUMBA GOLD 下田	12:45-13:15 ふくらはぎケア 小野		整理券 12:30-13:00 スプラッシュダンス AI	12:40-13:25 卓球	12:30-13:00 ボールリセット 小野		整理券 12:30-13:00 スプラッシュダンス Yumi	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	整理券 12:30-12:50 スプラッシュ ヌードル	整理券 12:30-12:50 スプラッシュ ヌードル	12:30 12:30	12:30-13:15 ポルトブラ 河北	12:30-13:15 ZUMBA Laura ※ミラーボールを 使用します	整理券 12:50-13:20 クロール 初級 上杉	12:30-13:15 メガダンス Chika	12:30-13:15 親子スイム スクール (有料)	12:30-13:15 コリオミックス 60 SENA									
13:30																												
14:00	13:45-14:15 コアエクササイズ 下田	13:45-14:30 ダイエット AI ※ブルモ会員専用		整理券 13:30-14:00 スプラッシュダンス YUKI	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		整理券 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 上杉	整理券 13:10-13:40 NAS アクアウォーキング 初級 上杉	整理券 13:10-13:40 NAS アクアウォーキング 初級 上杉	13:30 13:30	13:30-14:15 リラククスヨガ 前川	13:30-14:15 ラディカルパワー 橋本	13:20-14:05 からだパー 日井 悦子	13:30-14:00 背泳ぎ 初級 上杉	13:30-14:15 ファイドウ HYODO	13:30-14:30 ブルモdeごろん ※詳細を ご確認ください。	13:30-14:30 ダンス Chika	13:30-14:15 骨盤調整ヨガ 前澤	13:30-14:30 ボール &ストレッチ Yoshie ※ブルモ会員専用	13:45-14:15 フォーカスポディ 舞平	13:45-14:15 アクアマーシャル 橋本				
14:30	14:30-15:15 リトモス 樋口	NEW! 15:00-16:00 パーソナルヨガ 丸山 ※ブルモ会員専用			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 シェリリエ スクール ※詳細は別紙をご 確認ください。			14:30-15:15 リトモス RIKA	14:00-15:00 ボディシェイブ Chika ※ブルモ会員専用	14:30-15:30 成人スクール 中級(有料) 上杉	14:15-15:00 ヘリダンス エクササイズ 白井 悦子	14:30 14:30	14:30-15:00 ユーバウンド M@SA	14:30-15:15 ハワイアンフラ 初級 Kahiau西條	14:15-15:00 白井 悦子	14:15-15:15 成人スクール 初級(有料) 上杉	14:30-15:15 BURN-THE- MUSCLE HYODO	14:45-15:45 ダンス テクニク Chika	14:30-15:15 スイミング スクール(幼児)	NEW! 14:45-15:30 リラククスヨガ Minami	15:00-16:00 ストレッチ &ビューティ 舞	14:30-15:00 リタククススイム 橋本	14:30-15:00 リタククススイム 橋本	14:30-15:00 リタククススイム 橋本	14:30-15:00 リタククススイム 橋本		
15:00																												
15:30	15:30-16:15 薬のび ストレッチ 樋口				15:45-16:30 スイミング スクール(幼児)	16:00-17:00 チアダンス リトル(4～5歳)			15:30-16:30 ストレッチ &リセット Yoshie ※ブルモ会員専用	15:25-16:05 NEW! ダンステクニク RIKA	15:45-16:30 スイミング スクール(幼児)	15:30 15:30	15:15-16:00 NEW! バドミントン	15:30-16:15 ポールリセット 大村			15:45-16:30 スイミング スクール(幼児)	15:45-16:30 スイミング スクール(幼児)	15:15-16:15 スイミング スクール(小学生) ピンク～青	15:50-16:35 ユーバウンド 星嶋	15:50-16:35 ユーバウンド 星嶋	15:50-16:35 ユーバウンド 星嶋	15:50-16:35 ユーバウンド 星嶋	15:50-16:35 ユーバウンド 星嶋	15:50-16:35 ユーバウンド 星嶋	15:50-16:35 ユーバウンド 星嶋	15:50-16:35 ユーバウンド 星嶋	
16:00																												
16:30		NEW! 16:30-17:30 ボディシェイブ 丸山 ※ブルモ会員専用			16:00-17:00 チアダンス リトル(4～5歳)	16:00-16:50 バレエスクール 幼児(3歳～)			16:00-17:00 サッカースクール (小1～小2)	16:15-17:15 HIPHOP ダンス スクール (4歳～小2)	16:30-17:30 スイミング スクール(小学生) ピンク～青	16:30 16:30	16:15-17:15 バスケット ボール スクール (小1～小3)	16:30-17:30 HIPHOP ダンス スクール (4歳～小2)	16:30-17:30 スイミング スクール(小学生) ピンク～青	16:30-17:30 HIPHOP ダンス スクール (小3～小6)	16:30-17:30 HIPHOP ダンス スクール (小3～小6)	16:30-17:30 HIPHOP ダンス スクール (小3～小6)	16:30-17:30 HIPHOP ダンス スクール (小3～小6)	16:15-17:15 スイミング スクール(小学生) オレンジ～白	16:50-17:35 ファイドウ 舞平	16:50-17:35 ファイドウ 舞平	16:50-17:35 ファイドウ 舞平	16:50-17:35 ファイドウ 舞平	16:50-17:35 ファイドウ 舞平	16:50-17:35 ファイドウ 舞平	16:50-17:35 ファイドウ 舞平	
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30	19:25-20:10 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 舞平	19:40-20:10 はじめて筋トレ 上杉	19:30-20:15 ZUMBA 下田	19:30-20:30 チアダンス ユース(中学生)	19:45-20:15 はじめてストレッチ HYODO	19:45-20:45 成人スクール 初級(有料) 上杉	19:15-20:00 NEW! 美姿勢ヨガ Minami	19:30-20:30 NEW! リラククスヨガ 丸山 ※ブルモ会員専用	19:00-19:45 NEW! バレエ エクササイズ 中嶋	19:30 19:30	19:00-20:30 バスケット ボール スクール (中学生クラス)	19:45-20:30 NEW! ラディカルパワー 橋本	18:45-19:30 卓球	19:00-20:30 バスケット ボール スクール (中学生クラス)	19:45-20:30 はじめて 筋膜リリース 舞	19:30-20:30 リラククスフロ ー まり ※ブルモ会員専用	19:00-19:45 NEW! バレーボール	19:00-19:45 バレーボール	19:00-19:45 バレーボール	19:00-19:45 バレーボール	19:00-19:45 バレーボール	19:00-19:45 バレーボール	19:00-19:45 バレーボール	19:00-19:45 バレーボール		
20:00																												
20:30	20:25-21:10 ルーシーダットン 河野	20:30-21:30 パーソナルヨガ Kaoru ※ブルモ会員専用	20:25-21:10 ファイドウ 舞平		20:30-21:15 X55 HYODO	20:30-21:15 ボール&ストレッチ 下田			20:15-21:00 薬のび ストレッチ 樋口	21:00-22:00 PILATES 姿勢 Rina ※ブルモ会員専用	21:15-21:45 はじめて筋トレ YUYA	21:30 21:30	20:45-21:30 NEW! ファイドウ 橋本	21:45-22:30 NEW! フォーカスポディ YUSEI														
21:00																												
21:30	21:30-22:15 バレーボール																											
22:00																												
22:30																												

・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 ※レッスンにより異なります。

・プール定員：60名 ※スパラッシュノードル 45名
※泳法クラス 20名
※ユーバウンド 23名

¥ 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 リラククス系 プールプログラム 初心者向けプログラム NEW! 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。