

スポーツクラブNAS東大宮(新館) クラブレッスンスケジュール 2025年4月

レッスン内容及びレッスン時間は変更になる可能性がございます。変更に関してはホームページでお知らせいたします。予めご了承ください。

	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
	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階	5階	4階	2階	2階
10:00																	キッズスクール (空手) 9:30-10:30							
10:30																								
11:00	10:30-11:15 ZUMBA 金野	10:30-11:15 古典ヨガ 垂矢子	10:30-11:00 OXIGENO VR		10:30-11:15 かんたん エアロ 美馬	10:30-11:15 ビラティス ERIKA		10:30-11:00 アクアダンス 木内	10:30-11:15 リラクソヨガ kaori	10:30-11:15 ボール・おなか ストレッチ	10:30-11:00 POWER VR		10:30-11:15 はじめて ステップ mai	10:30-11:15 立位健康体操 氏家	10:15-11:15 古典ヨガ 垂矢子		10:45-11:30 エアロシェイプ 氏家	10:45-11:30 モーニングヨガ miho			10:30-11:00 CORE VR			
11:30																								
12:00	11:30-12:15 ホップピラティス 金野	11:30-12:15 フラエレガンス 鈴木	11:15-11:45 MEGADANZ VR		11:30-12:15 レギュラー エアロ 美馬	11:30-12:15 骨盤エクササイズ MIRO			11:30-12:15 FIGHT DO RUMI				11:30-12:15 MEGADANZ chihiro	11:30-12:15 ベーシック エアロ 門野	12:00-12:30 AERO VR		11:45-12:30 体幹エクササイズ 氏家	11:45-12:30 ボール・おなか ストレッチ			11:15-11:45 身体コンディショニング 大関			
12:30																								
13:00	12:45-13:30 健康体操 エクササイズ 多田	12:45-13:30 レギュラーエアロ 鈴木	12:45-13:30 POWER VR		12:30-13:15 BAILEVO 塚本	12:30-13:15 ヨガ miho			12:30-13:15 コアピート 銭場	12:30-13:15 UBOUND 伊藤 祐樹	12:45-13:00 はじめてスタジオ(キック)		12:30-13:15 ハルトン kaori	12:30-13:15 からだ快通 エクササイズ MIRO	12:30-13:30 特別レッスン miho 毎月1週目に開催 日本舞踊 渋谷 毎月2-4週目に開催		13:00-13:45 ランニングエクササイズ 多田	13:00-13:45 週替わり VR			12:40-13:00 パタフライ			
13:30																								
14:00	13:45-14:30 バドミントン	13:45-14:30 ヨガ miho	13:45-14:30 FIGHT DO VR		13:30-14:15 JAM はるよ	13:45-14:30 フラダンス 金澤			13:30-14:15 ベーシック エアロ 銭場	13:30-14:15 BODYBALANCE kaori	13:30-14:15 筋膜ケア&体幹EX 氏家		13:45-14:30 ZUMBA 海老名	13:30-14:15 ヨガ MIRO	13:45-14:00 はじめてスタジオ(エアロ)		14:00-14:45 骨盤エクササイズ 田中	14:00-14:45 週替わり VR			13:00-13:45 キッズスクール (ハピースイム) 13:15-14:45 (3コース使用)			
14:30																								
15:00	14:45-15:30 卓球	14:45-15:30 骨盤 エクササイズ miho	14:45-15:30 MEGADANZ VR		14:35-15:20 ソフトバレーボール	14:45-15:30 フラダンス スクール 金澤			14:30-15:00 ソフトバレーボール	14:30-15:00 OXIGENO 高橋	14:30-15:30 古典ヨガ 垂矢子		14:45-15:30 卓球	14:40-15:25 KICK OUT aiko	15:00-15:30 POWER VR		15:00-15:45 ランニングエクササイズ 多田	15:00-15:45 BODYCOMBAT 西林			13:00-13:45 1・3週目 VR LesMilles DANCE 2・4・5週目 ビラティス【初級】 阿久井			
15:30																								
16:00	15:45-16:45 アリーナレンタル 3,300円	15:45-16:30 K-POP KAREN	15:45-16:15 POWER VR		15:30-16:30 アリーナレンタル 3,300円	15:30-16:15 MEGADANZ VR			15:30-16:15 アッパー&キックシェイプ はるよ	15:30-16:15 MEGADANZ VR	15:15-16:00 OXIGENO FIGHT DO VR		15:45-16:30 UBOUND 高橋	15:45-16:30 UBOUND 高橋	15:45-16:15 FIGHT DO VR		16:00-16:45 UBOUND 高橋	16:15-17:00 BODY PUMP VR			14:00-14:45 1週目 RIGHT DO 2週目 XSS 3週目 POWER 4週目 MEGADANZ			
16:30																								
17:00	17:00-18:00 アリーナレンタル 3,300円	キッズスクール (K-POP) 16:45-17:45	17:15-17:45 FIGHT DO VR		16:45-17:45 アリーナレンタル 3,300円	キッズスクール (西武ライオンズ ダンスアカデミー) 16:00-18:10			16:45-17:15 LesMilles DANCE VR	16:45-17:15 キッズスクール (HIPHOP) 16:50-17:50	16:30-18:30 キッズスクール (ハピースイム) 16:30-18:30		16:30-17:00 ミニサッカー	16:30-17:00 UBOUND 高橋	16:30-17:00 AERO VR		16:45-17:30 ミニサッカー	17:00-17:30 フライヘッドレッスン 外川			15:00-15:45 1・3・5週目 2・4週目			
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30	19:30-20:15 ファンクショナル トレーニング 銭場	19:30-20:15 MEGADANZ 宮川 雄二	19:30-20:00 TOP RIDE VR		19:15-20:00 リラクソヨガ 阿久井	19:30-20:15 ZUMBA 海老名			19:15-20:00 ベーシック ステップ ERIKA	19:00-19:30 XSS VR	19:00-19:30 古典ヨガ 垂矢子		19:00-20:00 アリーナレンタル 3,300円	19:15-20:00 BODYCOMBAT RUMI	19:30-20:00 AERO VR		17:15-18:15 アリーナレンタル 3,300円	17:15-18:00 BODY COMBAT VR			17:00-17:30 フライヘッドレッスン 外川			
20:00																								
20:30	20:30-21:15 バレーボール	20:30-21:15 FIGHT DO 宮川 雄二	20:15-20:45 TOP RIDE VR		20:30-21:15 FIGHT DO RUMI	20:30-21:15 UBOUND 高橋			20:30-21:00 LesMilles DANCE VR	20:30-21:00 MEGADANZ VR	20:30-21:00 筋膜ケア & ストレッチ ERIKA		20:15-21:00 卓球	20:15-21:00 POWER 小島	20:15-20:45 OXIGENO VR		17:45-18:30 バドミントン	18:15-19:00 フライヘッドレッスン 高橋			17:15-18:15 1・3・5週目 2・4週目			
21:00																								
21:30	21:30-22:30 アリーナレンタル 3,300円				21:30-22:15 バレーボール				21:15-21:45 BODY COMBAT VR	21:15-21:45 AERO VR			21:15-22:00 バレーボール	21:15-22:00 LIVEレッスン FIGHT DO			18:45-19:45 アリーナレンタル 3,300円	18:15-19:00 LesMilles DANCE VR			18:30-19:30 アリーナレンタル 3,300円	18:45-19:15 フライヘッドレッスン 高橋		
22:00																								
22:30																								

■祝日はレッスンスケジュールが変更になる場合があります。変更の場合は別途ホームページ等にて掲載させていただきます。

■レッス内容及びレッスン時間は変更になる可能性がございます。

変更に関してはホームページでお知らせいたします。予めご了承ください。



《レッスンスケジュールのマーク・色について》
 ● 初めの方に安心して受けて頂けるクラスです。
 ■ インストラクター、レッスン内容、時間が変更となっております。
 □ 事前に入金が必要なレッスンとなります。(予約サイトにてお申し込みください)(別紙参照)
 成人スイムスクール及びFirst Step Swimmingの詳細は別途館内・ホームページ掲載のご案内をご確認ください。
 ※プールレッスンにつきましてはレッスン開始15分前よりプールカウンターにてリストバンドを配布いたします。
 ※スタジオレッスンは一部を除きWEBにて事前の予約が必要となっております。VRレッスン・LIVEレッスン・縄とびクス・はじめてスタジオは予約なく、出入り自由にご参加いただけます。
 定員：アリーナ：77名、スタジオA：50名、スタジオB：7名、プール：最大40名(1コース10名)
 ※球技・道具を使うレッスン・場所の確保が必要なレッスンは定員より制限させていただきます。
 ■レッスンの配布について
 環境保護の観点からレッスンは下記の通りの運用となります。
 ①スタジオ前掲示②予約システム内③ホームページ ※館内に印刷物のご用意はございません。