



スポーツクラブNAS平塚 祝日レッスンスケジュール



1月13日(月・祝) 成人の日
営業時間 10:00~19:00

	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
	5階	4階	5階	2階
10:00				
10:30	SPECIAL			
11:00	10:30-11:45 ZUMBA75 MIKA	11:00-11:45 ピラティス さつき		
11:30	有料			SPECIAL
12:00	定員28名			11:15-12:15 STEP UP ~平泳ぎ~ 小嶋
12:30	12:00-13:00 卓球60分 フリー開放	12:00-12:45 ベーシック エアロ さつき		有料
13:00				12:30-13:30 成人スイム スクール (中級) 最大 2コース使用
13:30	13:30-14:15 ボディ アタック 鐘江	13:00-13:45 足ほぐし& ストレッチ 加藤		
14:00	定員50名	お家でもできる セルフマッサージ方法や ストレッチ方法を ご紹介します♪		13:35-14:35 成人スイム スクール (中上級) 最大 2コース使用
14:30	14:30-15:15 ボディパンプ 倉田	14:30-15:15 フラダンス 吉永		
15:00		予約不要		
15:30	15:30-16:15 ボディ コンバット 藤島	15:30-16:15 ボディバランス VR		
16:00		予約不要		キッズスクール (スイム) 最大 3コース使用
16:30				
17:00		16:45-17:30 LESMILLS DANCE VR		
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				

ZUMBA 75

世界中で大人気のダンスフィットネス!
インストラクターの動きに合わせて踊るだけ!!
時間は75分♪しっかりと脂肪燃焼します。
今回だけの特別な価格で踊り狂いましょう♪
はじめての方も大歓迎です!

料金 【NAS会員】 法人会員様も含む
770円
※法人都度・チケット会員様は別途施設利用料が必要です。
【一般】
2,970円 ※施設利用料含む

定員 70名



★12/31(火) 7:10~ WEB予約開始!!
イベント専用のチケットをご購入の上、ご予約ください。

~STEP UP 平泳ぎ~

少人数で60分間じっくり丁寧に指導します♪
平泳ぎを上達させたい方にオススメです!
1人での申込、お友達との申込もOK!
先着順となりますのでお早めにお申込ください。

定員 8名



料金 【NAS会員】 ※法人会員様も含む
1,100円

※法人都度・チケット会員様は
別途施設利用料が必要です。
※成人スクールのみ在籍の方は
別途1,100円が必要です。
当日フロントにてお支払いください。

★12/31(火) AM7:10~ WEB予約開始!!
※ご予約はアクアレッス予約画面よりご予約下さい。
「平塚ゴルフ・有料レッスン」の予約画面ではございません。
※料金は1/13(月)レッスン開始前までに
IFフロントにてお支払いください。

有料

→有料レッスンとなります。
予約・お支払い方法については左記QRコードを読み取るか
NAS平塚ホームページ上「祝日有料レッスン予約手続き」
をご確認ください。
<キャンセル規定>
前日まで:全額返金 / 当日以降:返金無し
※ご返金はイベントレッスン終了後のご案内となります。



★スタジオ・プール/アクアレッスンは全てWEB予約制となります。

【営業時間】 10:00~19:00
デイトム会員様のご利用は時間外料金(1,650円)が必要となります。
※記載の価格は全て税込価格です。