# ★★★　2025年4月スポーツクラブＮＡＳ町屋　クラブレッスンスケジュール　★★★（改訂版3.18）

## 火曜（TUE） 10:00～23:00

### スタジオ

- 10:30～11:15 ストレッチ KONAM i
- 11:30～12:15 ハワイアンフラ 横井
- 13:00～13:30 かんたんエアロ/MAKI
- 13:45～14:30 ヨガ MAKI
- NEWレッスン
- 15:00～16:00 歌うコツ教えます。【有料】 大久保
- 16:30～17:30 キッズ空手 (年長～小2)
- 17:40～18:40 キッズ空手 (小3～中3)
- 19:00～19:45 ヨガ 菅 未来
- 定員：17名 RADICAL MEGADANZ
- 20:00～20:45 MEGADANZ 菅 未来

### プール

- ↓ウォーキングコース一部使用
- 10:30～10:45 アクアウォーキング/酒井
- 10:50～11:10 水なれ/酒井
- 11:30～12:30 【有料スクール】 アクアリメイクボディ 谷山
- 13:05～13:35 はじめて4泳法 石川
- 13:45～14:15 アクアビクス 平沼
- 14:30～15:00 【有料】プライベート 高澤
- 15:00～15:30 【有料】プライベート 高澤
- 15:30～19:30 キッズスイムスクール この時間帯プールはご利用頂けません。
- 19:40～20:00 NASアクアウォーキング/池田
- 20:05～20:25 フィンスイム/大久保
- 20:30～21:00 【有料】プライベート 大久保

## 水曜（WED） 10:00～23:00

### スタジオ

- 11:00～11:45 リンパストレッチ MAKI
- 定員：15名
- 12:00～12:45 かんたんSTEP MAKI
- 13:30～14:15 太極舞 Kaki
- 14:30～15:15 SALSATION Kaki
- 16:15～17:05 キッズ バク転アクロバット
- 17:15～18:05 キッズ バク転アクロバット
- 18:15～19:05 キッズ バク転アクロバット
- 19:10～19:35 キッズ・バク転アクロバット プライベート
- 19:45～20:30 タヒチアンダンス 大川
- 20:45～21:30 ボディメンテナンスヨガ 岡田

### プール

- 10:00～11:30 【キッズスイムスクール】 2コース使用
- 11:30～12:00 スイムトレーニング 谷山
- 12:10～12:40 アクアウォーキング 谷山
- 12:50～13:20 フィンスイム 石川
- 13:25～13:45 アクアウォーキング/高澤
- 14:45～15:30 【キッズスイムスクール】 2コース使用
- 15:30～19:30 キッズスイムスクール この時間帯プールはご利用頂けません。
- ☆ 19:40～20:10 目指せスイトレ 佐藤
- ☆ 20:15～21:00 スイムトレーニング 佐藤
- ☆のレッスンは、どちらかのみの参加となります。 目安距離 19：40クラス（800m～） 20：15クラス（1500m～）

## 木曜（THU） 10:00～23:00

### スタジオ

- 定員：17名 RADICAL MEGADANZ
- 10:30～11:15 MEGADANZ 宮川
- NEWレッスン
- 11:30～12:00 ボディメイクトレーニング 宮川
- 12:45～13:30 コンディショニングストレッチ 久宗
- 13:45～14:15 姿勢エクササイズ/久宗
- 定員：12名
- 14:30～15:15 ストレッチボール+α 佐藤
- 17:00～18:00 キッズチア (小1～小3)
- 18:10～19:10 キッズチア (小4～小6)
- 19:30～20:15 バレトン 菅
- 20:30～21:15 ジャズダンス 菅

### プール

- 10:30～10:45 アクアウォーキング/早川
- 10:50～11:05 コンディショニング/早川
- 11:15～11:45 アクアビクス 早川
- 12:30～13:00 【有料】プライベート 高澤
- ↓1週目バタフライ、2週目平泳ぎ、3週目背泳ぎ、4週目クロール
- 13:30～14:00 はじめて4泳法 多川
- 14:10～14:30 スプラッシュ！HIIT/濵野
- 14:45～15:15 【キッズスイムスクール】 1コース使用
- 15:30～19:30 キッズスイムスクール この時間帯プールはご利用頂けません。
- 1週目バタフライ、2週目平泳ぎ、↓3週目背泳ぎ、4週目クロール
- NEWレッスン
- 19:40～20:00 はじめて4泳法/谷山
- 時間変更・内容変更
- 20:05～20:25 ウォーク&ラン/佐藤
- 時間変更・内容変更
- 20:30～21:30 大人の短期スクール/佐藤 【有料】

## 金曜（FRI） 10:00～23:00

### スタジオ

- 10:30～11:15 はじめてエアロ 堀井
- 11:30～12:15 コアワーク 岡田
- 12:30～13:15 ハワイアンフラ 大川
- 13:30～14:15 コンディショニングストレッチ 久宗
- 17:00～18:00 キッズダンス (年長～小4)
- 18:10～19:10 キッズダンス (小5～中3)
- 担当変更
- 定員：15名 RADICAL POWER
- 19:45～20:30 RADICAL POWER Uma
- 担当変更
- 定員：17名 RADICAL FIGHTDO
- 20:45～21:30 FIGHT DO Uma

### プール

- 10:00～11:30 【キッズスイムスクール】 2コース使用
- 時間変更・内容変更
- 11:30～12:00 はじめてバタフライ/多川
- 時間変更
- 12:05～12:35 アクアウォーキング/石川
- 13:30～13:50 アクアウォーキング/高澤
- 13:55～14:25 4泳法+ターン 佐藤
- 14:30～15:00 【有料】プライベート 佐藤
- 15:00～15:30 【有料】プライベート 佐藤
- 15:30～19:30 キッズスイムスクール この時間帯プールはご利用頂けません。
- NEWレッスン
- 19:40～20:40 大人の短期スクール//佐藤 【有料】
- 時間変更
- 20:50～21:10 スプラッシュ！ファンダンス/濵野

## 土曜（SAT） 10:00～22:00

### スタジオ

- 定員：21名
- 10:30～11:15 リラックスヨガ HITOMI
- 定員：21名
- 11:30～12:15 骨盤調整 HITOMI
- 定員：12名
- 12:30～13:15 ストレッチボール+α 佐藤
- 14:15～15:00 ハワイアンフラ 大川
- 15:15～16:00 タオルストレッチ 堀井
- ！フェイスタオルをご持参ください。
- 16:15～17:00 ボディメイクトレーニング 堀井
- NEWレッスン
- 17:30～18:30 歌うコツ教えます。【有料】 大久保
- 定員：17名 RADICAL MEGADANZ
- 18:45～19:30 MEGADANZ 菅 未来
- 定員：17名 RADICAL OXIGENO
- 19:45～20:30 OXIGENO 片野

### プール

- 10:00～11:30 【キッズスイムスクール】 2コース使用
- 11:30～12:00 4泳法/谷山
- 定員：14名
- 12:05～12:35 アクアウォーキング（ジムベル） 酒井
- 12:40～13:10 【有料】プライベート 高澤
- 13:10～13:40 【有料】プライベート 高澤
- 13:45～18:30 キッズスイムスクール この時間帯プールはご利用頂けません。
- 19:00～19:30 【有料】プライベート 佐藤
- 19:30～20:00 【有料】プライベート 佐藤
- 20:05～20:35 目指せ！スイトレ 佐藤
- 目安距離 20：05クラス（650m～）

トレーニングジム・プールの利用時間は21:45まで
施設の退館時間は22:00となります。

★プールのご利用について★

下記の時間帯はプールのご利用が出来ませんので、予めご了承ください。
- ●火～金曜　15:30～19:30
- ●土曜　13:45～18:30
- ●日曜　10:00～11:00

## 日曜（SUN） 10:00～20:00

### スタジオ

- 担当変更
- 定員：15名 RADICAL POWER
- 10:30～11:15 RADICAL POWER 田島
- 担当変更
- 定員：15名 RADICAL X55
- 11:30～12:15 X55 田島
- 担当変更
- 定員：17名 RADICAL FIGHTDO
- 12:30～13:15 FIGHT DO 田島
- 14:45～15:30 はじめてエアロ 堀井
- 16:30～17:15 パワーヨガ HITOMI
- 17:30～18:15 リラックスヨガ HITOMI

### プール

- 10:00～11:00 キッズスイムスクール
- この時間帯プールはご利用頂けません。
- 内容変更
- 11:30～12:00 アクアウォーキング(ヌードル)/佐藤
- NEWレッスン
- 12:05～12:20 First step Swimming/大久保
- 時間変更
- 12:25～12:55 はじめて4泳法/酒井
- 13:30～14:00 【有料】プライベート 佐藤
- 14:00～14:30 【有料】プライベート 佐藤
- 14:30～15:00 【有料】プライベート 佐藤
- 15:05～15:50 スイムトレーニング 佐藤 （目安距離1300m～）
- 15:55～16:25 4泳法 佐藤

【スタジオの整理券について】

◆定員の恐れがあるクラスと道具を使用するクラスのみ整理券を配布します。

◆レッスン開始30分前からジムカウンターで整理券を配布いたします。
※木曜と日曜の10:30クラスはフロントで整理券を配布いたします。

◆整理券があるクラスのスタジオ入場はレッスン開始10分前からとなります。

- ・ストレッチポール（定員12名）
- ・POWER/X55/STEP（定員15名）
- ・FIGHTDO/MEGADANZ/OXIGENO（定員17名）
- ・リラックスヨガ/ 骨盤調整 （定員21名）

**トレーニングジム・プールの利用時間は22:45まで。 施設の退館時間は23:00となります。**