

★★★★ 2025年5～6月スポーツクラブNAS町屋 クラブレッスンスケジュール ★★★★★

火曜（TUE） 10:00～23:00		水曜（WED） 10:00～23:00		木曜（THU） 10:00～23:00		金曜（FRI） 10:00～23:00		土曜（SAT） 10:00～22:00		日曜（SUN） 10:00～20:00	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	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			定員:17名 RADICAL MEGADANZ 10:30～10:45 アクアウォーキング/早川				定員:21名 10:30～11:15 リラックスヨガ HITOMI		定員:15名 RADICAL POWER 10:30～11:15 RADICAL POWER 田島	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。
10:30～11:15 ストレッチ KONAMI	10:50～11:10 水なれ/酒井		10:00～11:30 【キッズスイムスクール】 2コース使用	10:30～11:15 MEGADANZ 宮川	10:50～11:05 コンディショニング/早川	10:30～11:15 はじめてエアロ 堀井	10:00～11:30 【キッズスイムスクール】 2コース使用	10:30～11:15 リラックスヨガ HITOMI	10:00～11:30 【キッズスイムスクール】 2コース使用		
		11:00～11:45 リンバストレッチ MAKI			11:15～11:45 アクアピクス 早川						
11:30～12:15 ハワイアンフラ 横井	11:30～12:30 【有料スクール】 アクアリメイクボディ 谷山		11:30～12:00 スイムトレーニング 谷山	11:30～12:00 ボディメイトトレーニング 宮川		11:30～12:15 コアワーク 岡田	11:30～12:00 はじめてバタフライ/多川	定員:21名 11:30～12:15 骨盤調整 HITOMI	11:30～12:00 4泳法/谷山	定員:15名 RADICAL X55 11:30～12:15 X55 田島	11:30～12:00 アクアウォーキング(ヌードル) 佐藤
		定員:15名 12:00～12:45 かんたんSTEP MAKI					12:05～12:35 アクアウォーキング/石川		定員:14名 12:05～12:35 アクアウォーキング (ジムベル)/酒井		12:05～12:20 First step Swimming/大久保
			12:10～12:40 アクアウォーキング 谷山				12:30～13:00 【有料】プライベート 高澤	定員:12名 12:30～13:15 ストレッチボール+α 佐藤		定員:17名 RADICAL FIGHTDOO 12:30～13:15 FIGHT DO 田島	12:25～12:55 はじめて4泳法/酒井
13:00～13:30 かんたんエアロ/MAKI	13:05～13:35 はじめて4泳法 石川		12:50～13:20 フィンスイム 石川	12:45～13:30 コンディショニングストレッチ 久宗			↓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				
			13:25～13:45 アクアウォーキング/高澤			13:30～14:00 はじめて4泳法 多川	13:30～14:15 コンディショニングストレッチ 久宗		13:30～13:50 アクアウォーキング/高澤		13:30～14:00 【有料】プライベート 佐藤
13:45～14:30 ヨガ MAKI	13:45～14:15 アクアピクス 平沼	13:30～14:15 太極舞 Kaki		13:45～14:15 姿勢エクササイズ/久宗		14:10～14:30 スブラッシュ！HIT/演野		13:55～14:25 4泳法+ターン 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 高澤	14:30～15:15 SALSATION Kaki		定員:12名 14:30～15:15 ストレッチボール+α 佐藤			14:45～15:15 【キッズスイムスクール】 1コース使用		14:15～15:00 ハワイアンフラ 大川		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 高澤		14:45～15:30 【キッズスイムスクール】 2コース使用					15:00～15:30 【有料】プライベート 佐藤		14:45～15:30 はじめてエアロ 堀井	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
16:30～17:30 キッズ空手 (年長～小2)		16:15～17:05 キッズ バク転アクロバット		15:50～16:50 キッズチア (幼児3～6歳) ※未就学児				15:15～16:00 タオルストレッチ 堀井	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。		
	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。							↑ フェイスタオルを ご持参ください。 16:15～17:00 ボディメイトトレーニング 堀井			
		17:15～18:05 キッズ バク転アクロバット	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。	17:00～18:00 キッズチア (小1～小2)	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。	17:00～18:00 キッズダンス (年長～小4)				16:30～17:15 パワーヨガ HITOMI	
17:40～18:40 キッズ空手 (小3～中3)											
		18:15～19:05 キッズ バク転アクロバット		18:10～19:10 キッズチア (小3～小6)		18:10～19:10 キッズダンス (小5～中3)					
								定員:17名 RADICAL MEGADANZ 18:45～19:30 MEGADANZ 菅 未来			
19:00～19:45 ヨガ 菅 未来		19:10～19:35 キッズ・バク転アクロバット プライベート							19:00～19:30 【有料】プライベート 佐藤		
	19:40～20:00 NASアクアウォーキング/池田		☆19:40～20:10 目指せサイトレ 佐藤	19:30～20:15 パレトン 菅	19:40～20:00 はじめて4泳法/谷山	定員:15名 RADICAL POWER 19:45～20:30 RADICAL POWER Uma	19:40～20:40 大人の短期スクール/佐藤 【有料】	定員:17名 RADICAL OXIGENO 19:45～20:30 OXIGENO 片野	19:30～20:00 【有料】プライベート 佐藤		
定員:17名 RADICAL MEGADANZ 20:00～20:45 MEGADANZ 菅 未来	20:05～20:25 フィンスイム/大久保	19:45～20:30 タヒチアンダンス 大川			20:05～20:25 ウォーク&ラン/佐藤				20:05～20:35 目指せ！サイトレ 佐藤		
	20:30～21:00 【有料】プライベート 大久保		☆スイムトレーニング 佐藤	20:30～21:15 ジャズダンス 菅					目安距離 20：05クラス（650m～）		
		20:45～21:30 ボディメンテナンスヨガ 岡田	☆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～）		20:30～21:30 大人の短期スクール/佐藤 【有料】	定員:17名 RADICAL FIGHTDOO 20:45～21:30 FIGHT DO Uma	20:50～21:10 スブラッシュ！ファンダンス/演野				
								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			
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。											