


スポーツクラブNAS松戸 2025年 2月~3月 レッスンスケジュール

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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
10:00											
30	10:30-11:15 やさしいヨガ 北村	10:30-11:15 ハワイアンフラ 野島	10:15-11:00 アクア リメイクボディ 佐々木	10:30-11:15 バリダンス エクササイズ Mimi	10:30-10:50 高山 はじめて背泳ぎ・バタフライ	10:30-11:15 エアロピクス ~初級~ 小原	10:15-11:00 アクア リメイクボディ 佐々木	10:30-11:15 バレエストレッチ 小関	10:30-11:30 成人 スイムスクール 水慣れ クロール・背泳ぎ 小林	10:30-11:15 太極拳 ~入門~ ホウ	
11:00	11:00-12:00 成人 スイムスクール 4泳法 高橋(真)	11:30-12:30 ハワイアンフラ 野島	11:00-12:00 成人 スイムスクール 水慣れ・クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ 小林	11:30-12:15 エアロピクス ~初中級~ 小原	11:00-12:00 成人 スイムスクール 平泳ぎ・バタフライ 高橋(真)	11:30-12:15 2月ピラティス 3月はじめてMFY Aiko	11:00-12:00 成人 スイムスクール 水慣れ クロール・背泳ぎ 高橋(真)	11:30-12:15 リトモス R1 奥野	11:30-12:30 成人 スイムスクール 平泳ぎ・バタフライ 原嶋	11:30-12:15 太極扇 ~入門~ ホウ	11:30-11:50 佐々木 アクアキックボクシングEX
12:00	12:30-13:15 R1 愛	12:45-13:30 OXIGENO 鳥居 美紗恵	12:15-12:45 プライベート 大越	12:30-13:15 Balletone 小堀	12:20-12:50 スキндаイビング 野口	12:30-13:15 ZUMBA Rio	12:15-12:45 プライベート 高橋(真)	12:30-13:15 エアロピクス ~中級~ 奥野	12:40-13:10 プライベート 内山	12:30-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 長沢	
13:00	13:30-14:15 リラクソロジー 津田	13:45-14:30 エアロピクス ~初級~ Rio	13:30-13:45 Miyuki アクアリスムワーク	13:45-14:30 エアロピクス ~初中級~ 津田	13:15-13:45 アクアパレーボール フリーコース	13:30-14:15 エンジョイエアロ 多賀谷	13:15-13:35 佐々木 NASアクアウォーキング	13:30-14:15 FIGHT DO 関口	13:20-13:40 原嶋 機能水泳	13:30-14:15 LES MILLS BODYPUMP 長沢	13:10-13:25 Miyuki アクアトレーニング
14:00	14:30-15:15 エアロピクス ~初級~ 野口	14:45-15:30 NAS動 ストレッチ 佐々木	15:30-16:30 キッズスイミング 幼児	14:00-14:45 スタート&ターン 泳法矯正 高橋(真)	14:10-14:25 大越 First Swimming	14:30-15:15 トノエル 室	13:40-14:00 佐々木 スプラッシュ HIT	14:20-14:50 スイムトレーニング 原嶋	13:45-14:15 ウォーターメンテ 原嶋	14:05-14:35 アクアパレーボール フリーコース	
15:00	15:30-16:00 野口 パラストレッチ &ストレッチポール	15:45-16:30 Gravity Yoga 野口	15:30-16:30 キッズスイミング 幼児	14:45-15:30 リラクソロジー 千葉	15:30-16:00 プライベート 高橋(真)	15:30-16:30 キッズスイミング 幼児	14:30-15:30 First Swimming School 大越 (有料)	15:00-17:00 ファミリー スイミング	14:20-14:50 スイムトレーニング 原嶋	14:30-15:15 リラクソロジー Mayo	15:15-15:45 プライベート 井嶋
16:00	16:00-16:30 プライベート 内山	16:30-17:30 キッズスイミング 小学生 チャレンジ	16:30-18:30 スタジオ レンタル	15:45-16:15 大越 かんだんトレーニング &ストレッチポール	16:05-16:35 プライベート 高橋(真)	16:30-17:30 ジュニアクラス キッズダンス 海東	15:30-16:15 リラクソロジー 多賀谷	16:30-16:45 野口 ストレッチ	15:30-16:15 ジョギングエアロ 多賀谷	15:50-16:20 プライベート 井嶋	
17:00	16:30-18:30 スタジオ レンタル	17:30-18:30 キッズスイミング 小学生 ベーシック	17:30-18:30 キッズスイミング 小学生 ベーシック	16:30-18:30 スタジオ レンタル	16:30-17:30 ジュニアクラス キッズダンス 海東	17:30-18:30 リトルクラス キッズダンス 海東	16:30-17:30 キッズスイミング 小学生 チャレンジ	17:00-17:45 ファンクショナル トレーニング 野口	16:30-16:45 野口 ストレッチ	17:00-18:00 キッズスイミング 幼児・小学生 チャレンジ	
18:00	【料金】 2,200円(税込) /1時間 完全予約制	18:30-19:30 キッズスイミング 小学生 アドバンス	19:00-19:45 ファンクショナル トレーニング 野口	17:30-18:30 キッズスイミング 小学生 ベーシック	18:30-19:30 キッズスイミング 小学生 アドバンス	18:30-19:30 キッズスイミング 小学生 アドバンス	17:30-18:30 キッズスイミング 小学生 ベーシック	18:00-18:30 プライベート 大越	17:00-18:00 キッズスイミング 幼児・小学生 チャレンジ	18:35-19:05 プライベート 大越	
19:00	19:00-19:45 Hip Hop Linaco	19:30-20:15 POWER 楳	19:00-19:45 ファンクショナル トレーニング 野口	19:00-19:45 ファンクショナル トレーニング 野口	19:00-19:20 大越 4泳法アドバイス	19:00-19:45 エアロピクス ~中級~ 津田	18:30-19:30 キッズスイミング 小学生 アドバンス	18:00-18:30 プライベート 大越	18:00-18:30 プライベート 大越	by WORKOUT METHOD	
20:00	20:00-20:45 週替わりレッスン ※欄外参照	19:45-20:15 アクアピートワーク Nissy	19:30-20:30 成人 スイムスクール 4泳法 大越	19:00-19:45 ファンクショナル トレーニング 野口	19:30-20:30 成人 スイムスクール 4泳法 大越	20:00-20:45 2月はじめてMFY 3月ピラティス Aiko	18:30-19:30 キッズスイミング 小学生 アドバンス	18:00-18:30 プライベート 大越	18:00-18:30 プライベート 大越		
21:00		20:30-21:15 FIGHT DO 楳	21:00-22:00 ウェットスーツ 着用可能コース	20:15-21:00 MEGADANZ 長妻	21:00-22:00 ウェットスーツ 着用可能コース	21:15-22:00 FIGHT DO ~LIVE配信~	20:45-21:30 スイム パワーアップ フリーコース	18:35-19:05 プライベート 大越	18:00-18:30 プライベート 大越		
21:30											

【火曜日】
20:00-20:45
週替わりレッスン

◆ 2月 ◆
4日 ZUMBA Rio
18日 ZUMBA Rio
25日 ファンクショナル 野口
トレーニング

◆ 3月 ◆
4日 中級エアロ 江川
11日 ZUMBA Rio
18日 ファンクショナル 野口
トレーニング
25日 中級エアロ 江川

- 初心者の方に
オススメのクラス
- 慣れてきた方に
オススメのクラス
- 【有料】レッスン
- 無料開放コース



● 祝日はレッスンスケジュールが変更となります。館内掲示またはHPをご確認ください。
● 急遽レッスン内容・時間・担当者が変更となる場合もございます。予めご了承ください。