

# スポーツクラブNAS松戸 2025年 4月~6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	定員なし	名称変更									
11:00	10:30-11:15 やさしいヨガ 北村	10:35-10:55 高橋 アクアエクササイズ	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	10:30-11:15 エアロピクス~初級~ &ボディアクEX 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	
30		11:00-12:00 成人 スイムスクール 4泳法 高橋(真)									
12:00	11:30-12:15 ZUMBA 岸本		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 ~初級~ 小原	11:30-12:15 4月ピラティス 5月はじめてMFY 6月ピラティス 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 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
30		12:15-12:45 プライベート 高橋(真)				※MFY→Music Feel Yoga	12:15-12:45 プライベート 高橋(真)				
13:00	12:30-13:15 リトモス 豊田 愛	12:50-13:20 プライベート 高橋(真)	12:45-13:30 リラックスヨガ Rio	12:20-12:50 スキндаイビング 野口	12:30-13:15 Balletone 小堀	12:30-13:15 ZUMBA Rio	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		
30	定員なし										
14:00	13:30-14:15 リラックスヨガ 津田	13:30-13:50 野口 スブラッシュ!ヌードル	13:45-14:30 エアロピクス ~初級~ Rio	13:15-13:45 アクアパレーボール フリーコース	13:45-14:30 エアロピクス ~初級~ 津田	13:30-14:15 エアロピクス ~初級~ 多賀谷	13:15-13:35 佐々木 NASアクアウォーキング	13:20-13:40 原嶋 機能水泳	13:30-14:15 FIGHT DO 関口	13:30-14:15 LES MILLS BODYPUMP 長沢	13:10-13:25 Miyuki アクアトレーニング
30											
15:00	14:30-15:15 エアロピクス ~初級~ 野口	NEW 14:45-15:05 内山 NASアクアウォーキング 時間変更	14:45-15:30 NAS動 ストレッチ 佐々木	14:00-14:45 スタート&ターン 泳法矯正 高橋(真)	14:45-15:30 リラックスヨガ 千葉	14:30-15:15 トノエル 室	14:10-14:25 大越 First Step Swimming	14:20-14:50 スイムトレーニング 原嶋	14:30-15:15 MEGAFITZ 奥野	14:05-14:35 アクアパレーボール フリーコース	
30	定員18名										
16:00	15:30-16:00 野口 バランストレーニング &ストレッチポール		15:45-16:30 Gravity Yoga 野口	15:30-16:00 キッズスイミング 幼児	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	15:45-16:15 大越 かんたんトレーニング &ストレッチポール	15:30-16:15 リラックスヨガ 多賀谷	15:30-16:15 ジョギングエアロ 多賀谷	15:15-15:45 プライベート 井嶋	15:50-16:20 プライベート 井嶋
30											
17:00	16:30-18:30 スタジオ レンタル 【料金】 2,200円(税込) /1時間 完全予約制		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 【料金】 2,200円(税込) /1時間 完全予約制	16:30-17:30 リトルクラス キッズダンス Yume	16:30-17:30 キッズスイミング 小学生 チャレンジ	16:30-16:45 野口 ストレッチ	17:00-17:45 ファンクショナル トレーニング 野口	17:00-18:00 キッズスイミング 幼児・小学生 チャレンジ		
30											
18:00			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	17:30-18:30 ジュニアクラス キッズダンス Yume	17:30-18:30 キッズスイミング 小学生 ベーシック					
30											
19:00	19:00-19:45 Hip Hop Linaco	19:00-19:30 フィンスイミング フリーコース	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	19:00-19:20 大越 4泳法アドバイス	19:00-19:45 エアロピクス~中級~ 【第4週目】REEJAM 津田	18:30-19:30 キッズスイミング 小学生 アドバンス				
30			定員18名								
20:00	NEW 20:00-20:45 FIGHT DO REN		19:45-20:15 アクアビートワーク Nissy	19:30-20:30 成人 スイムスクール 4泳法 大越	20:00-20:45 4月はじめてMFY 5月ピラティス 6月はじめてMFY Aiko	20:00-20:30 アクアパレーボール フリーコース					
30											
21:00	NEW 21:00-21:45 POWER REN		20:30-21:15 FIGHT DO 楳	20:15-21:00 MEGAFITZ 長妻	20:45-21:30 スイム パワーアップ フリーコース	21:15-22:00 FIGHT DO ~Live配信~	※MFY→Music Feel Yoga				
30											

by WORKOUT METHOD

初心者の方に  
おすすめのクラス

慣れてきた方に  
おすすめのクラス

【有料】レッスン

無料開放コース

ジム利用の便利方法やマシン使い方の  
などを人数制限でわかりやすくプロのトレー  
ナーが指導します。さらに安全なマシン利用  
される方が運動を効果的にできる方になって  
お客様のグループエクササイズです。

初参加費  
無料

予約制

ご予約  
フロントにてご予約ください

NAS ORIGINAL PROGRAM

- 初心者の方に  
おすすめのクラス
- 慣れてきた方に  
おすすめのクラス
- 【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。