

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 22:30). Each cell contains details of activities, instructors, and facility names.

<スケジュール内表記について>
■ ダンスやトレーニングなど、アクティブ系のレッスン
□ ヨガやストレッチなど、調整系のレッスン

初めての方も参加しやすいクラス
ゲームスポーツ(様々な球技が楽しめます。)
レズミルズ映像プログラム(予約不要・途中入退場可)

初めての方に特にオススメ
PURUMO会員限定レッスン(ホットスタジオ)
プールでのレッスン
有料レッスン

【定義】
◇5F アリーナ70名/BODYPUMP・GRIT45名/TONE30名
◇卓球40名/バドミントン24名/バレー28名/その他30名
◇4F スタジオA 40名/Shapes 30名
◇2F アクアレックス 48名 ◇PURUMO 15名

「Request Lesson Time」
お友達同士で少人数制レッスンを依頼できます。
※設定の無いインストラクターでも依頼可能です。
詳しくはフロントまでお問い合わせください。
【定員8名】6,600円(税込)/60分
インストラクターと日程・内容を確認後
代表者の方が予約サイトにてお申込みください。

「有料レンタルスタジオ」
お友達同士で卓球や、ダンスの練習など、
自由にご利用いただけます。
2Fキッズスタジオ【定員8名】1,650円(税込)/60分
代表者の方が予約サイトにてお申込みください。

「スポノワとは?」
関西のNAS4店舗(あべの・平野・なかもず・鳳)で
活動できるスポーツサークルです。
NAS会員の方から会員外の方までどなたでも
ご参加いただけます。
(会員外の方は別途会員登録・登録料が必要です。)
※キンボールの最小催行人数は7名です。

「スポノワチャレンジとは?」
球技プログラムが始まる前に、ウォーミングアップを
行う時間です。予約不要、出入りが自由です。
該当の球技の経験が少ない方や、球技プログラムを
試してみたい方にもオススメです。
※続けてスポノワに参加される場合は、予約が必要です。