スポーツクラブNAS六本松　クラブレッスンスケジュール　2025年4月

月曜日

アリーナ 2階	スタジオA 2階	スタジオB 1階	プール 1階
10:20-11:05 ZUMBA GOLD TAKAKO	10:20-11:05 リラックスヨガ 村山	【NOC】要予約 10:00-11:00 子連れヨガ ¥	
11:20-12:05 MEGADANZ TAKAKO	11:25-12:10 フローヨガ Yumi	11:30-12:00 アンジージャンプ 時田	11:00-11:20 ヌードル 木村 11:30-12:00 アクアビクス 日高
12:20-13:05 ピラティス 金子	12:25-12:55 エアロ＆トレーニング 河内	VR 12:15-13:02 初級ステップ	12:45-13:15 クロール 藤野
13:20-14:05 ZUMBA 豊福	13:25-14:10 ポル・ド・ブラ 平島	VR 13:10-13:57 中級ステップ	13：30-14：30 スイム スクール 初級・中上級 ※月会費制 ¥
14:25-15:10 リラックスヨガ MAYA	14:30-15:15 ベーシックエアロ 柴田みちよ	【NOC】要予約 14:15-15:15 MEGADANZ スクール 中村 ¥	キッズスクール（スイム） 最大4コース使用
	15:30-16:15 レギュラーエアロ 柴田みちよ	【4月開催日】7日、21日	
アビスパサッカースクール	17:00-18:30 ストレッチスペース	K-POPダンススクール	
20:00-20:45 卓球	19:10-19:55 週替わり 中村 20:10-20:55 FIGHT DO RYO 21:10-21:40 やさしいボディメイク RYO	1、2週目：BAILA BAILA 3、4、5週目：エアロスタ-X	20:00-20:30 バタフライ 佳実 20:40-21:10 個人レッスン 佳実 ¥

火曜日

アリーナ 2階	スタジオA 2階	スタジオB 1階	プール 1階
10:30-11:15 ベーシックステップ 大柿	10:30-11:15 骨盤エクササイズ MAYUMI	10:30-11:30 フラダンススクール ※月会費制 ¥	10:30-11:00 はじめよう水泳 佐々木 10:10-11:40 アクアビクス 船岡
11:30-12:15 リラックスヨガ AZUSA	11:30-12:15 ラテンシェイプ MAKO		11:50-12:20 背泳ぎ 藤野
12:30-13:15 フラダンス さえ	12:30-13:15 OXIGENO 野間口	VR	①12:30-13:00 ②13:10-13:40 個人レッスン 藤野 ¥ 13:10-13:40 個人レッスン 佐々木(ゆ) ¥
13:35-14:20 卓球	13:30-14:15 リトモス 野間口	13:30-13:40 腕＆足トレーニング 13:45-14:00 背中スッキリピラティス	13:50-14:20 個人レッスン 佐々木(ゆ) ¥
連続受講不可 14:30-15:15 卓球	14:40-15:10 ふくらはぎケア 河内	14:10-14:57 足のむくみ解消ヨガ	
15:25-16:55 卓球道場 ※月会費制 ¥	15:30-16:15 リラックスヨガ AKINO	15:10-15:55 ダンスエアロ 初中級	キッズスクール（スイム） 最大4コース使用
	17:00-18:30 ストレッチスペース	HIP HOPダンススクール	
19:00-19:45 バレーボール	19:10-19:55 ピラティス MAYUMI	【NOC】要予約 19:30-20:40 ヤムナボディローリング 青木 ¥	19:10-19:40 背泳ぎ 佳実
20:00-20:45 バドミントン	20:10-20:55 HIPHOP入門 yuna		
21:05-21:50 ZUMBA KOTO	21:10-21:55 バイクエクササイズ 青木 定員15名		【要予約】21:00-22:00 レンタルコース 30分1,100円 ¥

水曜日

アリーナ 2階	スタジオA 2階	スタジオB 1階	プール 1階
10:25-11:10 ZUMBA SAORI		【NOC】要予約 10:20-11:20 コア・ピラティス 岸 ¥	
11:25-12:10 ダンスエアロ 柴田あずさ	11:15-12:00 ストレッチ＆バレエ 朝比奈	VR 11:35-11:58 ピラティス	11:00-11:20 アクアウォーキング 阿部 11:30-12:00 アクアビクス 阿部
12:25-13:10 BAILA BAILA 中村	12:15-13:00 パワーフローヨガ 北原	VR 12:10-12:56 中級エアロ	【要予約】12:30-13:30 レンタルコース 30分1,100円 ¥
13:30-14:15 UBOUND 有田	13:15-14:00 OXIGENO 平島	13:30-14:30 Dance works (基礎スクール) ※月会費制 ¥	【NOC】要予約 13:45-14:45 ステップアップスイム 森田 定員：12名 ¥
	14:15-14:45 ふくらはぎケア 河内		
15:00-15:45 ソフトバレー	15:00-15:45 MEGADANZ 上山	【NOC】要予約 15:00-16:00 コア・ピラティス 岸 ¥	1週目　バタフライ 2週目　背泳ぎ 3週目　平泳ぎ 4週目　クロール ※2コース使用致します
アビスパサッカースクール	16:00-16:45 ピラティス MAYUMI	ハニーズチアダンススクール	
	ハニーズチアダンススクール		キッズスクール（スイム） 最大4コース使用
	19:00-19:45 レギュラーエアロ 大柿		19:10-19:40 平泳ぎ 佳実
	20:00-20:45 骨盤エクササイズ 安部		19:50-20:10 NASアクアウォーキング
21:00-21:30 アンジージャンプ 河内	21:00-21:45 MEGADANZ TAKAKO		【要予約】21:00-22:00 レンタルコース 30分1,100円 ¥

金曜日

アリーナ 2階	スタジオA 2階	スタジオB 1階	プール 1階
10:25-11:10 卓球	10:25-11:10 エアロスターX 中村	【NOC】要予約 10:00-11:00 子連れヨガ ¥	10:45-11:15 アクアビクス 日高
11:30-12:15 ZUMBA ライ	11:30-12:15 健美操 北原		11:20-11:50 はじめよう水泳 佳実
12:30-13:15 OXIGENO 上山	12:30-13:15 シェイプエアロ 五十嵐	12:25-12:55 ボディリセット 時田	13:00-14:00 スイムスクール 初級・中上級 ※月会費制 ¥
13:30-14:15 リラックスヨガ 上山	13:30-14:15 MEGADANZ 河田	VR 13:30-14:25 中上級エアロ	
	14:30-15:15 リトモス 古賀	VR 14:35-15:14 中上級エアロ	
15:00-15:45 バドミントン	15:30-16:15 レギュラーエアロ 万葉	VR 15:30-16:31 中級ステップ	キッズスクール（スイム） 最大4コース使用
ライジングゼファーフクオカバスケスクール	17:15-18:30 ストレッチスペース	16:35-18:30 ストレッチスペース	
19:00-19:45 バスケットボール	19:00-19:45 FIGHT DO 片峯	19:15-19:45 アンジージャンプ 栗田	19:10-19:40 週替わり泳法 佐々木(ゆ)
20:00-20:45 ミニサッカー	20:00-20:45 ZUMBA 浅井	ライジングゼファーフクオカ	
21:10-21:40 RADICAL POWER 片峯	21:00-21:45 FIT HOP 浅井		

土曜日

アリーナ 2階	スタジオA 2階	スタジオB 1階	プール 1階
10:30-11:15 Sintex® 野間口	10:30-11:15 ベーシックエアロ 伊津見	【NOC】要予約 10:00-11:00 ママさんエクササイズ 子連れOK ¥	キッズスクール（スイム） 最大4コース使用
11:30-12:15 ZUMBA TAKAKO	11:30-12:15 フラダンス noriko		
12:30-13:15 ピラティス kana	12:30-13:15 リトモス Rin	【NOC】要予約 13:20-14:30 ヤムナボディローリング 青木 ¥	
13:30-14:15 ヨガベーシック NAMIE	13:30-14:15 FIGHT DO 片峯		
14:35-15:20 UBOUND 片峯	14:30-15:15 KICK BOX 万葉	VR 15:00-15:48 初中級ステップ	
15:35-16:20 フローヨガ Miyuki	15:45-16:30 MEGADANZ Hinata	15:55-16:25 中級エアロ	
	16:45-17:30 バイクエクササイズ 青木 定員15名	【NOC】要予約 16:40-17:40 柔軟力アップ 開脚チャレンジ Miyuki ¥	【4月開催日】19日、26日
17:45-18:30 バスケットボール	【要予約】18:00-20:00 スタジオレンタル 30分1,100円 ¥		【要予約】18:00-19:30 レンタルコース 30分1,100円 ¥
18:50-19:35 卓球			
19:50-20:35 ミニサッカー			

日曜日

アリーナ 2階	スタジオA 2階	スタジオB 1階	プール 1階
10:20-11:05 MEGADANZ 河田	10:20-11:05 レギュラーエアロ 柴田みちよ	ライジングゼファーフクオカ	親子スイムスクール 最大2コース使用
11:25-12:10 コンディショニングヨガ 河田	11:20-12:05 リトモス Hinata		
12:25-13:10 FIGHT DO 小松	12:25-13:10 ジャズダンス 大橋	12:40-13:10 ボディリセット 河内	
13:30-14:15 POWER CARDIO 片峯	13:30-14:00 ふくらはぎケア 河内	VR 13:30-14:09 中上級エアロ	13：35-13：55 アクアウォーキング
			14:00-14:30 クロール 小松
14:35-15:20 UBOUND 有田	14:20-15:05 リラックスヨガ Chizu	VR 14:20-14:58 中級ステップ	14:40-15:10 背泳ぎ 小松
15:40-16:25 バレーボール	15:30-16:15 ZUMBA 週替わり	VR 15:15-15:56 初中級 ダンスエアロ	15：20-15：40 スプラッシュファンダンス
16:45-17:30 バドミントン	16:30-17:15 KICK BOX 有田	VR 16:10-16:26 湯上りストレッチ 16:30-16:45 疲労回復ストレッチ 16:50-17:12 呼吸改善ストレッチ 17:15-17:31 湯上りストレッチ 17:35-17:51 疲労回復ストレッチ 17:55-18:17 呼吸改善ストレッチ 18:20-18:36 湯上りストレッチ	【要予約】16:00-18:00 レンタルコース 30分1,100円 ¥
18:00-18:45 バスケットボール	17:30-18:15 バイクエクササイズ 有田 定員：15名		
	【週替わりZUMBA講師】城丸：6日 、20日 Nachi：13日、27日		

☆レッスンをご利用の方は必ずお読みください☆

★**スタジオレッスンはWEB予約専用ページより事前にご予約が必要です。**
（球技・バーチャルレッスンは除く）ご予約は、当日を含む14日前から予約可能です。
★**キャンセルは20分前**まで可能です。以降はお受けできません。
★館内利用時とスタジオレッスンへの参加時のマスク着用は、任意となっております。
★スタジオへのご入場は**レッスン開始10分前**からです。
（担当インストラクターの準備でき次第ご入場ください）
レッスンの途中入場、ご参加は危険ですのでご遠慮ください。
★WEB予約のレッスンは**開始30分前**よりチェックインができます。
★バーチャルレッスンは入退場自由となります。
但し、15分以上前からの場所取りはご遠慮ください。
★各スタジオ定員　**アリーナ80名、Aスタジオ50名、Bスタジオ15名**
※ふくらはぎケア定員30名となります。
※UBOUNDの定員は40名です。
※道具を使用するレッスン50名(ステップ台、バー)です。

レッスン予約サイト→

VR バーチャルレッスンについて

ホームフィットネス24が配信するプログラムです。
豊富なカテゴリープログラムになっておりますので、
初心者から上級者まで、是非一度ご参加下さい。
※予約不要

《表記について》

アクティブ系　調整系　プールレッスン　球技プログラム　HF24　バーチャルレッスン　個人レッスン　【NOC】※有料　【スクール】※有料

¥・・・別途料金が発生します　・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます　□・・・赤枠は前回より変更箇所です

■祝日はレッスンスケジュールが変更になります。レッスン内容・時間に関しては、館内およびホームページ等でお知らせいたします。