

# スポーツクラブNASサンマルシェ NASホール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
8:00					8:00
8:30					8:30
9:00	モーニングピラティス 8:45~9:30	あさヨガ 8:45~9:30			9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30				キッズ空手(幼年部・少年部) 10:00~11:00	
11:00	ピラティス (女性専用スクール) 10:30~11:30	ビューティーヨガ (女性専用スクール) 10:30~11:30		キッズ空手(少年部・青年部) 11:00~12:00	
11:30					11:30
12:00		ピラティス (女性専用スクール) 11:40~12:40			12:00
12:30					12:30
13:00	<b>NASホール レンタル可能時間</b>	基礎からフラダンス (女性専用スクール) 12:50~13:50			13:00
13:30					13:30
14:00	キッズ体操(6ヶ月~3歳) ベビー 13:45~14:45	骨盤シェイプ (女性専用スクール) 14:00~15:00			14:00
14:30					14:30
15:00					<b>NASホール レンタル可能時間</b>
15:30					15:30
16:00	キッズ体操(年少~年長) ジュニア 15:30~16:30	キッズ体操(年少~年長) ジュニア 15:30~16:30		キッズダンス (5歳~4年生) 15:15~16:15	
16:30			キッズバレエ(3歳~年長) 16:00~17:00	キッズダンス (3年生~中学生) 16:15~17:15	
17:00	キッズ体操(年長~小学生) キッズ① 16:40~17:40	キッズ体操(年長~小学生) キッズ① 16:40~17:40			17:00
17:30			キッズバレエ (1年生~3年生) 17:00~18:00		17:30
18:00	キッズ体操(小学生~中学生) キッズ② 17:50~18:50	キッズ体操(小学生~中学生) キッズ② 17:50~18:50		キッズダンス (中・高校生) 17:30~18:30 (中・高校生選抜) 17:30~19:00	18:00
18:30			キッズバレエ (4年生~中学生) 18:00~19:00		18:30
19:00					19:00
19:30	リラックスヨガ (女性専用スクール) 19:00~20:00	キッズ空手 (少年部・青年部) 18:45~19:45			19:30
20:00			成人バレエ (女性専用スクール) 19:15~20:15		20:00
20:30	リラックスヨガ (女性専用スクール) 20:10~21:10	ベリーダンス (女性専用スクール) 19:55~20:55			20:30
21:00				<b>NASホール レンタル可能時間</b>	21:00
21:30	ベリーダンス (女性専用スクール) 21:20~22:20	ピラティス (女性専用スクール) 21:05~22:05			21:30
22:00					22:00
22:30					22:30