NSI光明池スポーツクラブ　レッスンタイムスケジュール　＜2024年4月1日（月）～＞

2024年3月29日 現在

月

Aスタ

- 券 9:15~5F エアロ&コンディショニング 10:15～11:00 森脇 真由美
- 券 10:15~5F パワーヨガ 11:30～12:15 藤本 京美
- ベーシックステップ 12:30～13:15 市口 智子
- ヨガ 13:30～14:15 市口 智子
- リラックスポール 14:30～15:15 松田 真理子
- キッズ HIP HOP 16:00～17:00
- キッズ HIP HOP 17:00～19:30
- シェイプKickBox 19:00～19:45 津江 元子

Bスタ

- 健幸倶楽部 9:30～10:00 福本 ¥
- 太極拳 10:30～11:15 笠井 啓子
- ビギナーエアロ 11:30～12:00 西口 美紀
- きれいになるヨガ 12:30～13:15 藤本 京美
- 社交ダンス 13:30～14:15 岡田 弘
- フラダンス 14:30～15:15 山田 隆史
- ヨガ 19:45～20:30 岡本 久美子 ★
  4/1・6/3は休講です

プール

- 水中W 9:10～9:55
- ベビー 10:00～10:50
- スマイル 11:00～12:00
- はじめてプール 10:45～11:15
- 背泳ぎ初級 11:20～11:50
- 平泳ぎ初級 11:55～12:25
- かんたんリズムスイム 12:30～13:00 瀬古 春美
- たのしくリズムスイム 13:00～13:30 瀬古 春美
- アクアビクス 13:40～14:10 松田 真理子
- キッズスイミング 15:00～20:00
- クロールから 週替わり4泳法基礎 20:05～20:35
- マスターズスイム40 20:40～21:20

火

Aスタ

- ベーシックウォーク 9:30～10:00 上野ゆかり
- 券 9:30~5F ZUMBA 10:15～11:00 上野 ゆかり
- 券 10:15~5 ボディメイクヨガ 11:15～12:00 まい
- 券 11:15~5 ベーシックエアロ 12:15～13:00 まい
- 券 12:15~5 ボディリフレッシュ 13:15～13:45 まい
- オリジナルエアロ 14:00～14:45 下尾 彰浩
- リフレッシュポール 15:00～15:30 下尾 彰浩
- チャレンジエアロ 19:45～20:30 衣笠 慎一
- ピラティス 20:45～21:30 衣笠 慎一

Bスタ

- 券 9:00~4F ボディコンディショニング 9:10～9:55 永岡 麻子
- 有料ピラティススクール 10:00～11:00 永岡 麻子 ¥
- 有料ピラティススクール 11:10～12:10 永岡 麻子 ¥
- 券 11:10~4F ボディコンディショニング 12:20～13:05 永岡 麻子
- ジャズダンス 13:50～14:35 岡本 久美子
- ヨガ 14:50～15:35 岡本 久美子
- キッズ体操 16:00～18:15

プール

- ベビー 9:40～10:30
- かんたんリズムスイム 10:35～11:20 瀬古 春美
- たのしくリズムスイム 11:20～12:05 瀬古 春美
- アクアZUMBA 12:15～12:45 上野 ゆかり
- バタフライから 各週4泳法基礎 12:55～13:25
- マスターズ 初・中級 13:30～14:00
- キッズスイミング 15:00～20:00
- 中上級者向け泳法指導 20:05～20:35 ★

水

Aスタ

- マスターステップ 9:15～10:00 中本 必勝
- 券 9:15~5F ポル・ド・ブラ 10:10～10:55 Tomoko
- 券 10:10~5F ZUMBA 11:05～11:50 Tomoko
- 券 11:05~5F ポールピラティス 12:10～12:55 松田 真理子
- 券 12:10~5F かんたんストリートダンス 13:10～13:55 石野 充
- リフレッシュポール 14:15～14:45 まい
- ベーシックエアロ 15:00～15:45 小林 基
- 自動整体 16:00～16:45 小林 基
- リラックスヨガ 19:50～20:20 古家 智恵
- リトモス 20:35～21:20 古家 智恵

Bスタ

- 健幸倶楽部 9:30～10:00 福本 ¥
- ダイナミックパワーヨガ 10:10 ～10:55 中本 必勝
- 社交ダンス 11:10～11:55 岡田 弘
- ストレッチヨガ 13:10～13:55 松田 真理子
- メタボアタック 14:10～14:40 石野 充
- よさこい道場 14:55～15:40 石野 充
- The ジャズダンス ¥ 19:15～20:30 岡本 久美子 会員制

プール

- 水中W 9:10～9:55
- はじめてクロール 10:05～10:35
- ベビー 10:00～10:50
- スマイル 11:00～12:00
- マスターズスイム45 13:05～13:50
- アクアビクス 14:00～14:30 西口 美紀
- キッズスイミング 15:00～20:00
- マスターズスイム60 20:10～21:10

木

休館日

- スマイル 14:00～15:00
- キッズスイミング 15:10～19:20
- トライアスロンスクール ¥ 19:30～21:00 会員制

金

Aスタ

- 券 9:00~4F ザ・ストレッチ 9:15～10:00 松本 寛子
- 券 9:15~5F ヨガ 10:25～11:10 miwa
- 券 10:25~5 ZUMBA 11:20～12:05 miwa
- 健脚コンディショニング 12:15～13:00 松本 寛子
- 券 12:15~5 オリジナルエアロ 13:45～14:30 安藤 由美
- リトモス 15:00～15:45 古澤 香菜子
- 券 18:15~5 オリジナルエアロ 初中級 19:15～20:00 安藤 由美

Bスタ

- ベーシックウォーク 9:45～10:15 miwa
- 第1・3・5週目のみ開催 初級ジャズダンス 10:30～11:15 岡本 久美子 ★
  5/17スタート
- ビギナーエアロ 11:45～12:15 西口 美紀
- よさこい道場 13:15～14:00 石野 充
- かんたんストリートダンス 14:45～15:30 谷川 拓郎
- ¥ サルサ 石野 充 16:00～17:00 会員制
- ¥ キッズ空道 低学年 格闘技スクール 18:00～19:00 会員制
- ¥ キッズ空道 高学年 格闘技スクール 19:10～20:10 会員制

プール

- ベビー 10:00～10:50
- スマイル 11:00～11:50
- アクアビクス 12:25～12:55 松田 真理子
- マスターズスイム45 13:00～13:45
- キッズスイミング 15:00～20:00
- パタフライから 週替わり4泳法基礎 20:05～20:35
- マスターズスイム40 20:40～21:20

土

Aスタ

- リズムステップ 9:30～10:15 miwa
- 券 9:30~5F ヨガ 10:25～11:10 miwa
- フラダンス 11:20～12:05 岡田 恵子
- 券 11:20~5F ベーシックエアロ 12:30～13:15 津江 元子
- マスターステップ 13:30～14:15 古俣 明美
- 券 13:30~5F シェイプKickBox 14:30～15:15 津江 元子
- 自動整体 15:45～16:30 小林 基
- オリジナルエアロ 16:45～17:30 小林 基

Bスタ

- キッズ体操 9:15～11:30
- コンディショニング&ストレッチ 13:30～14:15 津江 元子
- キッズジャズダンス〈低学年〉 15:00～16:00
- キッズジャズダンス〈高学年〉 16:00～17:00
- キッズジャズダンス〈中学生以上〉 17:00～18:00
- ¥ 体操場 おとな空道 会員制 格闘技スクール 18:30～20:00

プール

- 水中W 9:10～9:40
- スマイル 8:30～9:30
- キッズスイミング 8:30～11:45
- ベビー 12:00～12:50
- マスターズスイム60 13:00～14:00
- スマイル 13:00～14:00
- キッズスイミングスクール 14:00～19:30
- ¥ トライアスロンスクール 19:30～21:00 会員制

日

Aスタ

- 券 9:00~4F ボディメイクヨガ 9:15～10:00 Tomoko
- 券 9:15~5F ZUMBA 10:15～11:00 Tomoko
- ポル・ド・ブラ 12:30～13:15 Kaana
- オリジナルダンス 13:30～14:15 Kaana
- バーベルアタック or 健脚コンディショニング 14:45～15:30
- 週替わりレッスン 15:45～16:15 ※第3日曜日休講

Bスタ

- キッズダンス 岡本久美子 10:00～10:45
- ¥ ヨガ 13:00～14:15 中本必勝 第1・3曜日
- 第1・3 日曜日 バーベルアタック 中本 必勝
- 第2・4・5 日曜日 健脚コンディショニング 松本 寛子
- 第1 日曜日 ヨガ 中本 必勝
- 第2・4・5 日曜日 簡単ストレッチ 松本 寛子

プール

- キッズスイミング 8:45～12:00
- 水中W 西口 美紀 12:30～13:00
- マスターズ45 13:05～13:50
- ベビー 15:00～15:50

バスタオル１枚、フェイスタオル１枚ご持参ください。

¥ ・ ・ 有料プログラムです。お申し込みが必要です。

券 ・ ・ 整理券を配布します。配布時間と配布場所を記載。
４Fはフロント前　５Fはジムカウンター