NSI光明池スポーツクラブ　レッスンタイムスケジュール　＜2025年1月6日（月）～1月末日＞

月

Aスタ	Bスタ	プール	遊泳コース数
	会員制 健幸倶楽部 9:30～10:00 スタッフ	水中W 9:10～9:55	4
正しい姿勢 エクササイズ 10:15～11:15 森脇　真由美 500円	太極拳 10:30～11:15 笠井　啓子	はじめてプール 10:45～11:15	2
パワーヨガ 11:30～12:15 藤本　京美 1100円	ビギナーエアロ 11:30～12:00 西口　美紀 400円	背泳ぎ初級 11:20～11:50	4
ベーシックステップ 12:30～13:15 市口　智子 440円	きれいになるヨガ 12:30～13:15 藤本　京美 550円	会員制 リズムスイム 12:30～13:30 瀬古　春美	7
心と身体を整えるヨガ 13:30～14:15 市口　智子 550円	社交ダンス 13:30～14:15 岡田　弘	水中W 13:40～14:10	3
リフレッシュポール 14:25～14:55 スタッフ	フラダンス 14:30～15:15 山田　隆史		7
キッズHIPHOP			3
シェイプKickBox 19:00～19:45 津江　元子 550円	整えるヨガ 19:45～20:45 岡本　久美子 880円	クロールから 週替わり4泳法基礎 20:05～20:35	2
		マスターズスイム40 20:40～21:20	3

キッズスイミング（全日）

火

Aスタ	Bスタ	プール	遊泳コース数
	券 9:00～4F ボディケアヨガ 9:10～9:55 永岡　麻子 800円		7
ZUMBA 10:00～10:50 上野　ゆかり 200円	会員制 有料ピラティススクール 10:00～11:00 永岡　麻子	リズムスイム 体験・個人練習 10:35～11:05	4
ボディメイクヨガ 11:10～12:00 上野　ゆかり 200円	会員制 有料ピラティススクール 11:10～12:10 永岡　麻子	会員制 リズムスイム 11:05～12:05 瀬古　春美	3
	券 11:10～ ボディケアヨガ 12:20～13:05 永岡　麻子 800円	アクアZUMBA 12:20～13:00 上野　ゆかり	7
整えるヨガ 13:15～14:15 岡本　久美子 880円		バタフライから 各週4泳法基礎 13:05～13:35	4
	会員 初級ジャズダンス 14:30～15:30 岡本　久美子	マスターズ 初・中級 13:40～14:10	3
キッズスイミング（全日）			7
チャレンジエアロ 19:45～20:30 衣笠　慎一 500円		中上級者向け 泳法指導 20:05～20:50	3
ピラティス 20:45～21:30 衣笠　慎一 500円			7

水

Aスタ	Bスタ	プール	遊泳コース数
マススタートステップ 9:15～10:00 中本　必勝 500円	会員制 健幸倶楽部 9:30～10:00 スタッフ		7
ボル・ド・ブラ 10:10～10:55 Tomoko 500円	ダイナミックパワーヨガ 10:10～10:55 中本　必勝 500円	はじめてクロール 10:05～10:35	4
ZUMBA 11:05～11:50 Tomoko 500円	社交ダンス 11:10～11:55 岡田　弘	平泳ぎ初級 10:40～11:10	3
ボールトレーニング 12:15～12:45 西口　美紀 400円			6
パーベルアタック35 13:10～13:45 スタッフ	ビギナーエアロ 13:00～13:30 西口　美紀 400円	マスターズメニュースイム45 13:05～13:50	7
		アクアビクス 14:00～14:30 西口　美紀	4
キッズスイミング（全日）			3
リトモス 20:15～21:00 古家　智恵 600円	会員 The ジャズダンス 19:15～20:30 岡本　久美子	マスターズスイム60 20:10～21:10	7

木

休館日

Bスタ	プール
キッズ体操教室	キッズスイミング
会員制 トライアスロンスクール	

金

Aスタ	Bスタ	プール	遊泳コース数
		キッズスイミング	7
	第1・2・3週 開講 整えるヨガ 10:10～11:10 岡本　久美子 880円		4
ニュートラルボディ 11:40～12:10 スタッフ	ビギナーエアロ 11:45～12:15 西口　美紀 400円		6
		ウォーク&アクア 12:25～12:55 スタッフ	7
オリジナルエアロ 13:30～14:15 安藤　由美 550円		マスターズメニュースイム45 13:00～13:45	4
かんたんストリートダンス 14:25～15:10 谷川　拓郎 550円			7
キッズスイミング（全日）			3
オリジナルエアロ 初中級 19:15～20:00 安藤　由美 550円		バタフライから 週替わり4泳法基礎 20:05～20:35	2
		マスターズスイム40 20:40～21:20	3

キッズ空道格闘技スクール

土

Aスタ	Bスタ	プール	遊泳コース数
	キッズ体操教室	水中W 9:10～9:40	1
コンディショニング&ストレッチ 10:15～11:00 津江　元子 550円		キッズスイミング	2
フラダンス 11:20～12:05 岡田　恵子			6
ベーシックエアロ 12:30～13:15 津江　元子 440円			4
ステップ初中級 13:30～14:15 古俣　明美 330円		マスターズスイム60 13:00～14:00	7
シェイプKickBox 14:30～15:15 津江　元子 550円			2
自動整体 15:45～16:35 小林　基 400円	キッズジャズダンス	キッズスイミング	3
オリジナルエアロ 16:45～17:30 小林　基 500円			2
会員制 格闘技スクール おとな空道		会員制 トライアスロンスクール	3

日

Aスタ	Bスタ	プール	遊泳コース数
ボディメイクヨガ 9:15～10:00 Tomoko 500円		キッズスイミング	1
ZUMBA 10:15～11:00 Tomoko 500円	キッズダンス		2
		水中W 12:30～13:00 西口　美紀	4
	会員制 第1・3曜日 ヨガ 13:00～14:15 中本必勝	マスターズスイム45 13:05～13:50	7
第1・3週 開講 バーベルアタック 14:45～15:30 中本　必勝 500円		キッズスイミング	4
			7

参加無料レッスン

会員制　会員登録と別途月謝が必要

有料レッスン　別途表記の参加費が必要　○○円

券　・　・　記載の時間に４階フロントにて整理券を配布します。

有料レッスンについて

有料レッスン参加希望の方は、4階フロントにて入場券をお買い求めいただき、参加の際に担当インストラクターへお渡しください。
事前購入も可能ですが、返金対応は致しかねますのでご注意ください。
購入後使用しなかった入場券は翌週以降にもご利用いただくことが可能です。

NSI 光明池スポーツクラブ
〒590-0138　大阪府堺市南区鴨谷台 2-1-3　アクトビル 4F・5F
TEL 072-296-6111