NASなんばパークス　祝日タイムスケジュール

7月16日（月・祝）海の日

営業時間　10:00～21:00

	スタジオ　1	スタジオ　2
10:00		
30		
11:00	10:45～11:45 Style HIPHOP （初中級） chiyuki	10:45～11:45 ヨガ 杉本　佳子
30		
12:00	12:00～13:00 BAILA BAILA 整理券配布　定員45名 奥村　高史	12:15～12:45 からだケア STAFF
30		
13:00	13:15～14:15 DDD HOUSE WORKOUT 整理券配布　定員45名 奥村　高史	13:15～14:15 ヨガ 有働　真琴
30		
14:00	14:30～15:30 DDD West Coast Style 整理券配布　定員45名 奥村　高史	14:30～15:30 LESMILLS BODYBALANCE　ボディバランス 根来　友里乃
30		
15:00	15:45～16:45 LESMILLS BODYJAM 整理券配布　定員45名 清水　咲希	
30		
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00		
30		
19:00		
30		
20:00		

Special Lesson
DDDプログラム初登場

12 :00～13:00

BAILA BAILA

ラテンダンス＋エアロビクス
誰もが楽しめる地中海系エクササイズ
スペイン発！ラテン音楽にさまざまなジャンルのダンスをアレンジした燃焼系エクササイズ。

13 :15～14:15

DDD HOUSE WORKOUT

ストリートダンス＋エアロビクス
踊って燃やせ！燃焼系ストリートダンス
ハウスの軽快で心地よくビートで音楽との一体感が味わえる初級燃焼系ストリートダンスエクササイズ。

14 :30～15:30

DDD West Coast Style

ストリートダンス（オールドスクール・ソウルダンス）
基礎から学べる本格的なストリートダンス
マイケル・ジャクソンにムーンウォークを伝授した男
ジェフリー・ダニエル監修
LA発「ソウルトレイン」ファンク系ダンスワークアウト！

■整理券配布時間
上記のクラス、BODYJAMは下記の通りになります。

①マスター会員・レギュラー会員
デイタイム会員・法人月会員（なんば登録）
レッスン開始　1時間前
②ビジター・他店舗事業所会員
法人都度会員・施設利用券・その他チケット
レッスン開始　30分前

SPECIAL　GUEST

奥村　高史
takashi okumura

プロフィール
■DDDワークアウトオフィシャルプレゼンター
・BAILA　BAILA
・DDD　HOUSE　WORKOUT
・AER☆STER X
・DDD　West Coast Style
・RHYTHMMASTER
■BAILA　BAILA
vol.12 vol.18（オリコン初登場1位）DVD出演
■BAILA　BAILAミュージカル6年連続出演

INFORMATION

《レッスンご参加の注意事項》
◆レッスンの途中入退場はご遠慮ください。
◆体調管理のため水分補給をこまめに行いましょう。
◆レッスンは完全入替制です。順番待ちされる場合は所定の場所にお並びください。お荷物による順番待ちはご遠慮ください。
◆一部、予約が必要なレッスンや有料のレッスンがございます。詳細は別途館内掲示をご確認ください。

スポーツクラブNAS
なんばパークス
06-6648-7355

URL　http://www.nas-club.co.jp/namba

営業時間　平日　10:00～23:00
土日祝　10:00～21:00

休館日　毎週火曜日
年末年始
なんばパークス休館日