

# スポーツクラブ・ナック レッスンスケジュール

平成24年2月より

第1スタジオ⇒3階 第2スタジオ⇒2階

	月曜日			火曜日		水曜日			木曜日			金曜日		土曜日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ・プール	第1スタジオ	第2スタジオ・プール
10:00															
10:20~11:20	ソフトヨガ 高宮城 恵子			10:10~10:40 ダンベル体操 上江洲 直未	10:30~11:30 女性の為の水泳教室	10:20~11:20 ヒザイタ改善 足スッキリ体操 翁長 邦子			10:20~10:50 ヒザ痛予防体操 大城 伸也		10:30~11:30 女性の為の水泳教室	10:20~10:50 おはようストレッチ 瀧長 太地	10:30~11:30 女性の為の水泳教室		
11:00	11:30~12:30 引き締め ポディー 平良 和美			10:50~11:50 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 宮崎 和美				11:50~12:50 自強術 与那嶺 悦子				11:00~11:40 チェアピクス 平良 早陽香		11:00~11:50 簡単エアロ50 平良 早陽香	
12:00	12:40~13:10 ウェーブストレッチ スタッフ		12:50~13:30 慣れたらアクア 池原 雅江	12:00~12:30 ボクササイズ30 上江洲 直未								11:50~12:50 ヨガ 与那嶺 悦子		12:00~12:40 ウェーブストレッチ スタッフ	12:30~13:30 水泳教室 初級のみ
13:00			13:40~14:40 水泳教室	13:20~13:50 ウェーブストレッチ20 スタッフ				13:00~13:30 楽しくアクア 上江洲 直未				13:20~13:50 簡単サーキット20 スタッフ	13:30~13:50 ポディーMake20 スタッフ		12:50~13:30 パワーアクア 外間 亮太
14:00	14:00~15:00 ステップアップ ステップ60 平良 和美			14:00~15:00 ヨガ 平良 和美		14:00~15:00 シェイブポディー60 大城 伸也	13:40~14:40 水泳教室		14:00~15:00 脂肪燃焼 エアロ 小原 悦子			14:00~15:00 ボクシング フィットネス 平良 和美		14:00~15:00 引き締め ステップ 平良 和美	13:40~14:40 水泳教室
15:00	15:10~15:40 シェイブボクササイズ 平良 早陽香			15:10~15:40 ポディーメイク30 瀧長 太地										15:10~16:00 ストリートダンス50 武富 篤	
16:00	女性向けです!			ポディーメイクになりました!! 全身の筋力トレーニングのクラスです。										16:10~16:40 ストレッチ スタッフ	
17:00							17:20~18:20 子供空手教室 八木 一平								17:20~18:20 子供空手教室 八木 一平
18:00															
18:40~19:40	ヨガ & ピラティス 平良 和美														
19:00															
19:10~19:50	夜のクラスに登場!! サーキットトレーニング			19:10~20:20 ステップ マニア70 平良 和美	19:15~19:45 簡単アクア 平良 早陽香	19:00~20:00 リトモス 並里 真弓			18:30~19:20 引き締めステップ50 平良 早陽香				19:10~19:50 ジムスティック パワー&チャレンジ 上江洲 直未		
20:00	19:50~20:40 ダンスエアロ50 並里 真弓		20:00~21:00 水泳教室	20:30~21:30 シェイブポディー 大城 伸也	20:00~21:00 水泳教室	20:10~21:10 脂肪燃焼60 神里 明美	20:00~21:00 水泳教室		19:35~20:35 パワーヨガ 高宮城 恵子			20:00~20:40 引き締めポディー Make30 原川 良輔	20:00~21:20 マスターズコース		
21:00	20:50~21:20 サーキットトレーニング 原川 良輔		21:05~21:35 簡単アクア 上江洲 直未			21:15~21:30 ウェーブストレッチ 大城 伸也			20:45~21:25 ボクシングフィットネス 平良 早陽香			20:50~21:20 ウェーブストレッチ 上江洲 直未			

初級
中級
最上級
筋コン
プールレッスン
有料
有料クラス
新導入レッスン

= 前月からの変更箇所      **NEW** = 新たに導入されたレッスン

水泳教室 10:30~ 女性のみ、 13:40~・20:00~ 男女対象  
 水泳教室・アクアは1Fプールにて行います。

ウォーミングアップ終了後のレッスン途中参加は危険ですのでご遠慮下さい。  
 担当インストラクター・レッスン内容は諸事情により予告なしに変更する場合がございます。  
 祝日は20:30以降に終了のレッスン(20:00~の水泳教室は除く)は全てお休みとさせていただきます。(祝日営業21:00迄)  
 【20:00~の水泳教室】 祝日は【19:30~20:30】へ、【水曜日の19:15~の簡単アクア】 祝日は【19:00~19:30】へ時間を変更して行います。  
 毎月、月末のスイミング休館日は、水泳教室・アクアはお休みとなります。(スイミング4週制の為) 尚、フリー遊泳 歩行コースは、利用可能です。スタッフまでご確認ください。

# スタジオチャレンジ! 2012

今月のおすすめ!  
**サーキットトレーニング**