

スポーツクラブ・NAC

レッスンスケジュール(3F) 9月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
10:20~11:20	モーニング運動 大城 健一	10:10~11:20 らくらくスイム 腰痛改善コース	10:20~11:20 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 宮崎 和美	10:30~11:30 水泳教室 初・中級	10:20~11:20 ヒザイタ改善 足スッキリ体操 翁長 邦子	10:30~11:40 らくらくスイム ダンベル体操	10:20~11:00 モーニング ストレッチ テイラーあざみ	10:30~11:30 水泳教室 初・中・上級	10:20~11:00 ヨガ 与那嶺 悦子	10:30~11:30 水泳教室 初級・中級	10:20~10:50 機能改善運動 テイラーあざみ	10:10~11:20 らくらくスイム ひざ痛 改善コース
11:00												
11:30~12:30	引き締めボディー 平良 和美		11:30~12:30 ZUMBA SUMIRE	11:40~12:40 水泳教室 上級	11:40~12:40 ヘルシー スイム	11:40~12:40 自彊術 与那嶺 悦子	11:10~11:40 腰痛予防体操 テイラーあざみ	11:10~12:10 太極舞 山田 ゆかり	11:10~12:10 太極舞 山田 ゆかり	11:40~12:40 水泳教室 上級	11:00~12:00 引き締めボディー 平良 早陽香	11:00~12:00 引き締めボディー 平良 早陽香
12:00												
12:10~12:40											12:10~12:40 ポールストレッチ テイラーあざみ	
13:00												
13:00~13:30		13:00~13:30 なれたらアクア 池原 雅江	12:40~13:10 いきいき健康体操 波平 純	13:00~13:30 たのしくアクア テイラーあざみ	13:00~13:30 たのしくアクア テイラーあざみ	13:20~13:50 腹筋 大城 健一	12:20~12:50 身体コンディショニング テイラーあざみ		13:20~13:50 身体コンディショニング 大城 健一	13:00~13:30 パワーアクア テイラーあざみ	13:00~13:30 パワーアクア テイラーあざみ	
13:30~14:00	ダンベル体操 波平 純		13:20~13:50 ポールストレッチ テイラーあざみ				13:30~14:00 サーキット(初級) 波平 純		13:20~13:50 身体コンディショニング 大城 健一			
14:00												
14:10~15:10	14:10~15:10 ヨガ 平良 和美	13:40~14:40 水泳教室 初・中・上級	14:00~15:00 ボディー コンディショニング 平良 和美	14:00~14:50 水中健康体操	14:00~14:50 ストレッチ テイラーあざみ	14:00~14:50 水泳教室 初・中・上級	14:10~15:10 ヨガ ※月1 エアロの日 並里 美由紀	14:00~14:40 歩け歩けコース	14:00~15:00 ボクシング フィットネス 平良 和美	13:40~14:30 水中健康体操	14:00~15:00 引き締め ステップ 平良 和美	14:00~15:00 水泳教室
15:00												
15:10~16:10										15:10~16:10 ピラティス 平良 和美		
19:00												
19:00~20:00	19:00~20:00 簡単ステップ 平良 和美		19:00~20:10 ステップマニア 平良 和美	19:00~20:00 ZUMBA 金城 美野	19:00~20:00 ZUMBA 金城 美野	19:00~19:50 かんたんエアロ 並里 美由紀	19:00~19:50 かんたんエアロ 並里 美由紀	19:00~20:00 ヨガ 高橋 佐知子	19:00~20:00 ヨガ 高橋 佐知子			
20:00												
20:10~21:00	20:10~21:00 ポールストレッチ 波平 純	20:00~21:00 水泳教室	20:20~21:00 腹筋&ストレッチ 大城 健一	20:00~21:00 水泳教室	20:10~20:50 脂肪燃焼&ストレッチ テイラーあざみ	20:00~21:00 水泳教室	20:00~21:00 ヨガ 並里 美由紀	20:00~21:00 水泳教室	20:10~21:00 体幹トレーニング & ポールストレッチ テイラーあざみ	20:00~21:20 マスターズ 中・上級		
21:00												
				21:05~21:35 簡単アクア 喜舎場 聡								

土曜日の営業時間
NAC
19:00まで
スイミング
21:00まで