

レッスンスケジュール(モーニング会員)

利用時間	(月曜日)		(火曜日)		(水曜日)		(木曜日)		(金曜日)		(土曜日)	
	9:00~13:00		9:00~13:00		9:00~13:00		9:00~13:00		9:00~13:00		9:00~13:00	
	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
9:00												
10:00												
11:00	10:20~11:20	10:10~11:20	10:20~11:20	10:30~11:30	10:20~11:20	10:10~11:20	10:20~11:00	10:30~11:30	10:20~10:50	10:30~11:30	10:20~10:50	10:10~11:20
	モーニング運動 大城 健一	らくらくスイム 腰痛改善コース	ルシーダットン(タイ式ヨガ) 宮崎 和美		水泳教室 初級・中級のみ	ヒザイタ改善 足スッキリ体操 翁長 邦子	らくらくスイム ダンベル体操		モーニングストレッチ テイラーあざみ		水泳教室 初級・中級・上級コース	太極舞 山田 ゆかり
12:00	11:30~12:30		11:30~12:30	11:40~12:40	11:40~12:40		11:10~11:40		11:00~11:30		11:00~11:50	
	引き締めボディー 平良 和美		ズンバ SUMIRE	水泳教室 中上級・上級コース	水中運動 ヘルシースイム	自彊術 与那嶺 悦子	腰痛予防体操 テイラーあざみ		チェアピクス 山田 ゆかり		引き締めボディー 平良 早陽香	
13:00				11:40~12:40	11:40~12:40		12:20~12:50		11:40~12:40	11:40~12:40	12:00~12:30	
				水泳教室 中上級・上級コース	水中運動 ヘルシースイム	自彊術 与那嶺 悦子	身体コンディショニング テイラーあざみ		ヨガ 与那嶺 悦子	水泳教室 中上級・上級コース	水中運動 ヘルシースイム	ポールストレッチ テイラーあざみ
				※教室に入った方のみ 13:30まで利用可							※教室に入った方のみ 13:30まで利用可	
				土曜日の営業時間								
				NAC 19:00まで								
				スイミング 21:00まで								