# レッスンスケジュール（プラチナ会員）

| | （月曜日） | | （火曜日） | | （水曜日） | | （木曜日） | | （金曜日） | | （土曜日） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 利用時間 | 9:00～22:00 | | 9:00～22:00 | | 9:00～22:00 | | 9:00～22:00 | | 9:00～22:00 | | 9:00～21:00 | |
| | 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<br>10:00 | | | | | | | | | | | | |
| | 10:20～11:20<br>モーニング運動<br>大城　健一 | 10:10～11:20<br>らくらくスイム<br>腰痛改善コース | 10:20～11:20<br>ルーシーダットン（タイ式ヨガ）<br>宮崎　和美 | 10:30～11:30<br>水泳教室<br>初級・中級のみ | 10:20～11:20<br>ヒザイタ改善足スッキリ体操<br>翁長 邦子 | 10:10～11:20<br>らくらくスイム<br>ダンベル体操 | 10:20～11:00<br>モーニングストレッチ<br>テイラーあざみ | 10:30～11:30<br>水泳教室<br>初級・中級・上級コース | 10:20～10:50<br>太極舞<br>山田　ゆかり | 10:30～11:30<br>水泳教室<br>初級・中級のみ | 10:20～10:50<br>機能改善体操<br>テイラーあざみ | 10:10～11:20<br>らくらくスイム<br>ひざ痛改善コース |
| 11:00 | | | | | | | 11:10～11:40<br>腰痛予防体操<br>テイラーあざみ | | 11:00～11:30<br>チェアビクス<br>山田　ゆかり | | 11:00～11:50<br>引き締めボディー<br>平良　早陽香 | |
| | 11:30～12:30<br>引き締めボディー<br>平良　和美 | | 11:30～12:30<br>ズンバ<br>SUMIRE | 11:40～12:40<br>水泳教室・中上級・上級コース<br>水中運動ヘルシースイム | 11:40～12:40<br>自彊術<br>与那嶺 悦子 | | 12:20～12:50<br>身体コンディショニング<br>テイラーあざみ | | 11:40～12:40<br>ヨガ<br>与那嶺 悦子 | 11:40～12:40<br>水泳教室・中上級・上級コース<br>水中運動ヘルシースイム | 12:00～12:30<br>ポールストレッチ<br>テイラーあざみ | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | 13:00～13:30<br>なれたらアクア<br>池原　雅江 | | | | 13:00～13:30<br>たのしくアクア<br>玉城　義基 | | | | | | 13:00～13:30<br>パワーアクア<br>テイラーあざみ |
| | 13:20～13:50<br>ダンベル体操<br>大城　健一 | 13:40～14:40<br>水泳教室《男女》 | 13:20～13:50<br>ポールストレッチ<br>テイラーあざみ | 13:40～14:30<br>水中健康体操 | 13:20～13:50<br>腹筋<br>大城　健一 | 13:40～14:40<br>水泳教室《男女》 | 13:20～13:50<br>サーキット<br>テイラーあざみ | | 13:20～13:50<br>身体コンディショニング<br>テイラーあざみ | 13:40～14:30<br>水中健康体操 | | 13:40～14:40<br>水泳教室《男女》 |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ヨガ<br>平良　和美 | | 14:00～15:00<br>ボディーコンディショニング<br>平良　和美 | | 14:00～15:00<br>引き締めエアロ<br>神里　明美 | | 14:00～15:00<br>ヨガ<br>※月1エアロビクス<br>並里　美由紀 | 14:00～14:40<br>歩け歩けコース | 14:00～15:00<br>ボクシングフィットネス<br>平良 和美 | | 14:00～15:00<br>引き締めステップ<br>平良　和美 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | 15:10～16:00<br>ヨガ<br>神里　明美 | |
| 19:00 | 19:00～20:00<br>簡単ステップ<br>平良　和美 | | 19:00～20:10<br>ステップマニア<br>平良　和美 | | 19:00～20:00<br>ズンバ<br>金城　美野 | | 19:00～19:50<br>かんたんエアロ<br>並里　美由紀 | | 19:00～19:40<br>体幹トレーニング<br>テイラーあざみ | | 土曜日の営業時間<br>NAC<br>19:00まで<br>スイミング<br>21:00まで | |
| 20:00 | | 20:00～21:00<br>水泳教室《男女》 | 20:20～21:00<br>腹筋＆ストレッチ<br>大城　健一 | 20:00～21:00<br>水泳教室《男女》 | 20:10～21:10<br>ストリートダンス<br>武富　篤 | 20:00～21:00<br>水泳教室《男女》 | 20:00～21:00<br>ヨガ<br>並里　美由紀 | 20:00～21:00<br>水泳教室《男女》 | 19:50～20:20<br>ポールストレッチ<br>テイラーあざみ | 20:00～21:00<br>マスターズ（上級クラス） | | |
| 21:00 | | | | 21:05～21:35<br>簡単アクア<br>玉城　義基 | | | | | | | | |