

# レッスンスケジュール(マスター会員・ゴールド会員)

	(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 10:00												
11:00	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 ルシーダットン (タイ式ヨガ) 宮崎 和美	10:30~11:30 水泳教室 初級・中級のみ	10:20~11:20 ヒザイタ改善 足スッキリ体操 翁長 邦子		10:20~11:00 モーニング ストレッチ ティラーあざみ	10:30~11:30 水泳教室 初級・中級 ・上級コース	10:20~10:50 太極舞 山田 ゆかり	10:30~11:30 水泳教室 初級・中級のみ	10:20~10:50 機能改善体操 ティラーあざみ	10:10~11:20 らくらくスイム ひざ痛 改善コース
12:00	11:30~12:30 引き締め ボディー 平良 和美		11:30~12:30 ズンバ SUMIRE	11:40~12:40 水泳教室 ・中上級 ・上級 コース	11:40~12:40 水中運動 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 ティラーあざみ	11:00~11:30 チェアピクス 山田 ゆかり	11:40~12:40 水泳教室 ・中上級 ・上級 コース	11:40~12:40 水中運動 ヘルシー スイム	11:40~12:40 引き締め ボディー 平良 早陽香
13:00		13:00~13:30 なれたらアクア 池原 雅江										
	13:20~13:50 ダンベル体操 大城 健一		13:20~13:50 ポールストレッチ ティラーあざみ	13:40~14:30				13:20~13:50 腹筋 大城 健一	13:20~13:50 たのしくアクア 玉城 義基	13:20~13:50 サーキット ティラーあざみ	13:20~13:50 身体 コンディショニング ティラーあざみ	13:20~13:50 パワーアクア ティラーあざみ
14:00	14:00~15:00 ヨガ 平良 和美	13:40~14:40 水泳教室 《男女》	14:00~15:00 ボディー コンディショニング 平良 和美	14:00~15:00 水中健康体操	14:00~15:00 引き締め エアロ 神里 明美	14:00~15:00 水泳教室 《男女》	14:00~15:00 ヨガ ※月1エアロピクス 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	13:40~14:40 水泳教室 《男女》
15:00											15:10~16:00 ヨガ 神里 明美	
19:00	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 ズンバ 金城 美野		19:00~19:50 かんたんエアロ 並里 美由紀		19:00~19:40 体幹トレーニング ティラーあざみ		土曜日の営業時間 NAC 19:00まで  スイミング 21:00まで	
20:00		20:00~21:00 水泳教室 《男女》	20:20~21:00 腹筋&ストレッチ 大城 健一	20:00~21:00 水泳教室 《男女》	20:10~21:10 ストリートダンス 武富 篤	20:00~21:00 水泳教室 《男女》	20:00~21:00 ヨガ 並里 美由紀	20:00~21:00 水泳教室 《男女》	20:00~21:00 ポールストレッチ ティラーあざみ	20:00~21:00 マスターズ (上級クラス)		
21:00				21:05~21:35 簡単アクア 玉城 義基								