

# スポーツクラブ・ナック レッスンスケジュール 1月

利用時間	(月曜日)		(火曜日)		(水曜日)			(木曜日)		(金曜日)		(土曜日)	
	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	第2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 ソフトヨガ 高宮城 恵子	10:10~11:20 アクア+スイム70 ★ゴールド会員 ★ブラチナ会員	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 ★ゴールド会員 ★マスター会員	10:20~11:20 ヒザの改善 足スッキリ体操 翁長 邦子		10:30~11:40 アクア+スイム70 ★ゴールド会員 ★ブラチナ会員	10:00~11:00 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 ★ゴールド会員 ★マスター会員	10:20~10:50 太極舞 山田 ゆかり	10:30~11:30 水泳教室 ★ゴールド会員 ★マスター会員	10:20~10:50 機能改善運動 小嶺 祥太	10:10~11:20 アクア+スイム70 ★ゴールド会員 ★ブラチナ会員
12:00	11:30~12:30 引き締めボディー 平良 和美		11:30~13:30 ZUMBA SUMIRE			11:40~12:40 アクア+スイム60 ★ゴールド会員 ★ブラチナ会員	11:40~12:40 自彊術 与那嶺 悦子			11:40~12:40 ヨガ 与那嶺 悦子	11:40~12:40 アクア+スイム60 ★ゴールド会員 ★ブラチナ会員	11:00~11:50 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 ポールストレッチ テイラーあざみ		13:20~13:50 体幹トレーニング 波平 純		13:00~13:30 たのしくアクア 小川 ゆかり		12:20~12:50 ひめトレ テイラーあざみ			12:00~12:30 ポールストレッチ 小嶺 祥太	
14:00	13:20~13:50 ダンベル体操 波平 純	13:40~14:40 水泳教室 ★ゴールド・マスター ブラチナ・ハーフ	14:00~15:00 フィットネス50 ヨガ 平良 和美		14:00~15:00 シェイプボディー 神里 明美	13:30~14:30 琉舞(有料) 池原 雅江	13:40~14:40 水泳教室 ★ゴールド・マスター ブラチナ・ハーフ	13:20~13:50 サーキット30 (初級) テイラーあざみ		13:20~13:50 ひめトレ 波平 純	13:40~14:30 アクア フィットネス50 ★ゴールド・マスター ブラチナ・アクア会員	13:00~13:30 パワーアクア テイラーあざみ	13:40~14:40 水泳教室 ★ゴールド・マスター ブラチナ・ハーフ
15:00								14:00~15:00 たのしくエアロ 小原 悦子		14:00~14:40 歩け歩けコース ★ゴールド・マスター ブラチナ・アクア会員	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	
18:00												15:10~16:10 ヨガ 神里 明美	
19:00			19:00~20:10 ステップマニア70 平良 和美		19:00~20:00 ZUNBA Ririko						19:00~20:00 リトモス60 日吉 知美		
20:00	19:10~20:10 簡単ステップ 平良 和美	20:00~21:00 水泳教室 ★ゴールド・マスター ブラチナ・ナイト会員		20:00~21:00 水泳教室 ★ゴールド・マスター ブラチナ・ナイト会員		20:00~21:00 ストリートダンス 武富 篤	20:00~21:00 水泳教室 ★ゴールド・マスター ブラチナ・ナイト会員	19:10~20:10 コンディショニング パワーヨガ 高宮城 恵子	20:00~21:00 水泳教室 ★ゴールド・マスター ブラチナ・ナイト会員		20:10~20:40 体幹トレーニング テイラーあざみ		
21:00	20:20~21:10 リカバリーヨガ 高宮城 恵子		20:20~20:50 体幹トレーニング 波平 純	21:00~21:30 ポールストレッチ 波平 純	21:05~21:35 簡単アクア 小川 友佳里		20:50~21:10 ストレッチ 浦崎 ちなつ	20:20~20:50 体幹トレーニング 浦崎 ちなつ	20:50~21:10 ストレッチ 浦崎 ちなつ		20:50~21:20 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〜上級クラス)	

土曜日の営業時間

NAC  
19:00まで

スイミング  
21:00まで