

# スポーツクラブ・ナック レッスンスケジュール 10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 モーニング 体操 大城 健一	10:10～11:20 アクア+ スイム70 ★ゴールド会員 ★プラチナ会員	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 ★ゴールド会員 ★マスター会員	10:20～11:20 ヒサタ改善 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 ★プラチナ会員	10:20～11:00 モーニング ストレッチ ティラーあざみ 11:10～11:40 腰痛予防体操 ティラーあざみ	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 11:00～11:30 チェアピクス30 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 ティラーあざみ 11:00～11:50 引き締め ポディー 平良 早陽香	10:20～10:50 アクア+ スイム70 ★ゴールド会員 ★プラチナ会員
12:00	11:30～12:30 引き締め ポディー 平良 和美		11:30～12:30 ZUMBA SUMIRE	11:40～12:40 アクア+ スイム60 ★ゴールド会員 ★プラチナ会員	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 ★プラチナ会員	12:00～12:30 ポールストレッチ ティラーあざみ	
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 ティラーあざみ	13:40～14:40 アクア フィットネス50 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・アクア会員	13:20～13:50 体幹トレーニング 大城 健一	13:30～14:30 琉舞(有料) 池原 雅江	13:00～13:30 たのしくアクア 玉城 義基	13:20～13:50 サーキット30 (初級) ティラーあざみ		13:20～13:50 ひめトレ 上地 未起			13:00～13:30 パワーアクア ティラーあざみ
14:00	13:20～13:50 ダンベル体操 上地 未起	13:40～14:40 水泳教室 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・ハーフ ★アフタヌーン会員	14:00～15:00 ヨガ 平良 和美	14:00～15:00 シェイプ ポディー 神里 明美			13:40～14:40 水泳教室 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・ハーフ ★アフタヌーン会員	14:00～15:00 たのしく エアロ 小原 悦子		14:00～15:00 ボクシング フィットネス 平良 和美	13:40～14:30 アクア フィットネス50 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・アクア会員	14:00～15:00 引き締め ステップ 平良 和美	13:40～14:40 水泳教室 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・ハーフ ★ナイト会員
15:00													
18:00												15:10～16:10 ヨガ 神里 明美	
19:00													
20:00	19:10～20:10 簡単ステップ 平良 和美	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 ZUNBA Ririko			19:20～19:50 骨盤底筋群 トレーニング 上地 未起	19:00～20:00 リトモス60 日吉 知美					
21:00		20:00～21:00 水泳教室 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・ナイト会員	20:20～21:00 腹筋&ストレッチ 大城 健一	20:00～21:00 水泳教室 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・ナイト会員	20:10～21:10 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 ★プラチナ・ナイト会員	20:00～21:00 ヨガ 並里 美由紀	20:00～21:00 水泳教室 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・ナイト会員	20:10～20:40 体幹トレーニン ティラーあざみ 20:50～21:20 ポールストレッチ ティラーあざみ	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