

スポーツクラブ・ナック レッスンスケジュール5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														
10:20		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 (65歳未満) ★モーニング ゴールド プラチナ会員	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 テイラーあざみ	10:30～11:30 水泳教室 (65歳未満) ★モーニング ゴールド プラチナ会員	10:20～10:50 太極舞 山田 ゆかり	10:30～11:30 水泳教室 (65歳未満) ★モーニング ゴールド プラチナ会員	10:20～10:50 機能改善運動 テイラーあざみ	10:10～11:20 アクア+ スイム70 ★ゴールド会員 ★プラチナ会員	
11:00	10:20～11:20 モーニング 体操 大城 健一							10:30～11:40 アクア+ スイム70 ★ゴールド会員 ★プラチナ会員		11:00～11:30 チェアピクス30 山田 ゆかり		11:00～11:50 引き締め ボディー 平良 早陽香		
11:30	11:30～12:30 引き締め ボディー 平良 和美		11:30～12:30 ZUNBA SUMIRE											
12:00				11:40～12:40 アクア+ スイム60 (65歳以上) ★モーニング ゴールド 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 (65歳以上) ★モーニング ゴールド プラチナ会員	12:00～12:30 ポールストレッチ テイラーあざみ		
13:00										12:20～12:50 ひめトレ テイラーあざみ				
13:20	13:20～13:50 ダンベル体操 大城 健一	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 大城 健一			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) テイラーあざみ				13:00～13:30 パワーアクア テイラーあざみ	
14:00	14:00～15:00 ステップアップ ステップ60 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 アフタヌーン会員	14:00～15:00 ヨガ 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 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 プラチナ・ハーフ アフタヌーン会員	14:00～15:00 ヨガ 並里 美由紀	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
15:00										14:00～14:40 歩け歩けコース ★ゴールド・マスター プラチナ・アクア会員				
18:00													15:10～16:10 ヨガ 神里 明美	
19:00	19:00～20:00 簡単ステップ 平良 和美													
20:00			19:00～20:10 ステップアップ 70 平良 和美		19:00～20:00 ZUNBA Ririko					19:00～19:50 ボディメイク トレーニング 上地 未起				
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 体幹トレーニング テイラーあざみ	20:00～21:00 マスターズ (中～上級クラス)		
				21:05～21:35 簡単アクア 玉城 義基							20:50～21:20 ポールストレッチ テイラーあざみ			



土曜日の営業時間

NAC
19:00まで

スイミング
21:00まで