

スポーツクラブ・ナック レッスンスケジュール 9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 ★プラチナ会員	10:20～11:20 ルーシーガットン (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	10:00～11:00 モーニング ストレッチ テイラーあざみ 11:10～11:40 腰痛予防体操 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 11:00～11:30 チェアピク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 テイラーあざみ 11:00～11:50 引き締め ボディー 平良 早陽香	10:10～11:20 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 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 ★プラチナ会員	11:40～12:40 自彊術 与那嶺 悦子			12:20～12:50 ひめトレ テイラーあざみ		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 ボールストレッチ テイラーあざみ	
13:00	13:20～13:50 ダンベル体操 上地 未起	13:00～13:30 なれたらアクア 小川友佳里	13:20～13:50 ポールストレッチ テイラーあざみ	13:40～14:40 アクア	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		13:20～13:50 ひめトレ 上地 未起			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	水泳教室 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・ハーフ	14:00～15:00 ヨガ 平良 和美	14:00～15:00 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	14:00～14:40 水泳教室 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・ハーフ	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 ★プラチナ・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 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	14:00～15:00 水泳教室 ★ゴールド・マスター ★プラチナ・ハーフ
15:00													
18:00													
19:00	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			19:10～20:10 コンディショニング パワーヨガ 高宮城 恵子			19:00～20:00 リトモス60 日吉 知美		
20:00		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 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 20:50～21:20 ボールストレッチ テイラーあざみ	20:00～21:20 マスターズ (中～上級クラス)		
21:00	20:20～21:10 リカバリーヨガ 高宮城 恵子			21:05～21:35 簡単アクア 小川 友佳里									

土曜日の営業時間
NAC
19:00まで
スイミング
21:00まで