スポーツクラブ・NAC　レッスンスケジュール（3F）6月～

月曜日

スタジオ
- 10:20～11:20 モーニング運動 大城　健一
- 11:30～12:30 引き締めボディー 平良　和美
- 13:20～13:50 ダンベル体操 大城　健一
- 14:00～15:00 ヨ　ガ 平良　和美
- 19:00～20:00 簡単ステップ 平良　和美
- 20:10～20:40 身体コンディショニング 上地　未起

プール
- 10:10～11:20 らくらくスイム 腰痛改善コース ★ゴールド会員 ★プラチナ会員
- 13:00～13:30 なれたらアクア 池原　雅江
- 13:40～14:40 水泳教室 ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★ハーフ ★アフタヌーン会員
- 20:00～21:00 水泳教室 ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★ナイト会員

火曜日

スタジオ
- 10:20～11:20 ルーシーダットン（タイ式ヨガ） 宮崎　和美
- 11:30～12:30 ZUMBA SUMIRE
- 13:20～13:50 ポールストレッチ テイラーあざみ
- 14:00～15:00 ボディーコンディショニング 平良　和美
- 19:00～20:10 ステップマニア 平良　和美
- 20:20～21:00 腹筋＆ストレッチ 大城　健一

プール
- 10:30～11:30 水泳教室 初級・中級のみ ※対象（６５歳未満） ★モーニング　★ゴールド ★プラチナ ★マスター
- 11:40～12:40 水泳教室 中・上級・上級コース モーニング ゴールド プラチナ マスター会員
- 11:40～12:40 ヘルシースイム ※対象（６５歳以上） モーニング ゴールド プラチナ マスター会員
- 13:40～14:30 水中健康体操 ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★アクア会員
- 20:00～21:00 水泳教室 ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★ナイト会員
- 21:05～21:35 簡単アクア 玉城　義基

水曜日

スタジオ
- 10:20～11:20 ヒザイタ改善 足スッキリ体操 翁長　邦子
- 11:40～12:40 自彊術 与那嶺　悦子
- 13:20～13:50 腹　筋 大城　健一
- 14:00～15:00 引き締めエアロ 神里　明美
- 19:00～20:00 ZUMBA 金城　美野
- 20:10～21:10 ストリートダンス 武富　篤

プール
- 10:30～11:40 らくらくスイム ダンベル体操 ★ゴールド会員 ★プラチナ会員
- 13:00～13:30 たのしくアクア 玉城　義基
- 13:40～14:40 水泳教室 ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★ハーフ ★アフタヌーン会員
- 20:00～21:00 水泳教室 ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★ナイト会員

木曜日

スタジオ
- 10:20～11:00 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
- 12:20～12:50 身体コンディショニング テイラーあざみ
- 13:20～13:50 サーキット(初級) テイラーあざみ
- 14:00～15:00 ヨ　ガ ※月1 エアロの日 並里　美由紀
- 19:00～19:50 ボディーメイク トレーニング 上地　未起
- 20:00～21:00 ヨ　ガ 並里　美由紀

プール
- 10:30～11:30 水泳教室 初級・中級～上級（６５歳未満） ★モーニング ★ゴールド ★プラチナ ★マスター
- 14:00～14:40 歩け歩けコース ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★アクア会員
- 20:00～21:00 水泳教室 ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★ナイト会員

金曜日

スタジオ
- 10:20～10:50 太極舞 山田　ゆかり
- 11:00～11:30 チェアビクス 山田　ゆかり
- 11:40～12:40 ヨ　ガ 与那嶺 悦子
- 13:20～13:50 身体コンディショニング 上地　未起
- 14:00～15:00 ボクシング フィットネス 平良　和美
- 19:00～19:40 サーキット テイラーあざみ
- 19:50～20:20 ポールストレッチ テイラーあざみ

プール
- 10:30～11:30 水泳教室 初級・中級のみ ※対象（６５歳未満） ★モーニング　★ゴールド ★プラチナ ★マスター
- 11:40～12:40 水泳教室 中・上級・上級コース モーニング ゴールド プラチナ マスター会員
- 11:40～12:40 ヘルシースイム ※対象（６５歳以上） モーニング ゴールド プラチナ マスター会員
- 13:40～14:30 水中健康体操 ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★アクア会員
- 20:00～21:00 マスターズ （中～上級クラス）

土曜日

スタジオ
- 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
- 12:00～12:30 ポールストレッチ テイラーあざみ
- 14:00～15:00 引き締め ステップ 平良　和美
- 15:10～16:10 ヨ　ガ 神里　明美

プール
- 10:10～11:20 らくらくスイム ひざ痛改善コース ★ゴールド会員 ★プラチナ会員
- 13:00～13:30 パワーアクア テイラーあざみ
- 13:40～14:30 水泳教室 ※対象 ★ゴールド★マスター ★プラチナ★ハーフ ★ナイト会員

土曜日の営業時間

NAC
19：00まで

スイミング
21:00まで

月曜日～金曜日 営業時間は９：００～２２：００迄。　祝日は９：００～２１：００