

# スポーツクラブ ナック レッスンスケジュール 4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									レッスン変更!		10:10～11:20	
11:00	10:20～11:20 ソフトヨガ 高宮城 恵子	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・マス ター モーニング会員 (65歳未満)	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 ★プラチナ会員	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 ★ゴールド・マス ター モーニング会員 (65歳未満)	10:20～10:50 太極舞 山田 ゆかり	10:30～11:30 水泳教室 ★ゴールド・マス ター モーニング会員 (65歳未満)	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 ★プラチナ会員	
11:30														
12:00	11:30～12:30 引き締め ボディー 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・マス ター モーニング会員 (65歳未満)		11:40～12:40 自彊術 与那嶺 悦子				12:20～12:50 ひめトレ 波平 純	10名限定! 	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・マス ター モーニング会員 (65歳未満)	11:00～11:50 引き締め ボディー 平良 早陽香
13:00														
13:20	13:20～13:50 ダンベル体操 波平 純	13:00～13:30 なれたらアクア 池原 雅江	13:20～13:50 ボールストレッチ テイラーあざみ	13:40～14:40 アクア フィットネス50 ★ゴールド・マス ター ブラチナ・アクア会 員	13:20～13:50 体幹トレーニング 波平 純	13:30～14:30 琉舞(有料) 池原 雅江	13:00～13:30 たのしくアクア 日吉 知美	13:20～13:50 サーキット30 テイラーあざみ		13:20～13:50 ひめトレ テイラーあざみ	10名限定! 	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	
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 ブラチナ・ハーフ マフクマシ会員	14:00～15:00 ヨガ 平良 和美		14:00～15:00 シェイプ ボディー 神里 明美		13:40～14:40 水泳教室 ★ゴールド・マス ター ブラチナ・ハーフ マフクマシ会員	14:00～15:00 たのしく エアロ 小原 悦子	14:00～14:40 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 キックボクシン 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	13:40～14:40 水泳教室 ★ゴールド・マス ター ブラチナ・アクア会 員	
15:00														
18:00													15:10～16:10 ヨガ 神里 明美	
19:00														
19:10	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 ZUMBA 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 RITOMOS 日吉 知美				
20:00		20:00～21:00		20:00～21:00			20:00～21:00							
20:20	20:20～21:10 リカバリーヨガ 高宮城 恵子	水泳教室 ★ゴールド・マス ター ブラチナ・ナイト会 員	20:20～20:50 体幹トレーニング 波平 純	20:20～21:30 水泳教室 ★ゴールド・マス ター ブラチナ・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 ブラチナ・ナイト会 員	20:20～21:10 ボディーマイ ク エ 浦崎 ちなつ	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 サーキット3 0 テイラーあざみ	20:00～21:20 マスターズ (中～上級クラ ス)			
21:00			21:00～21:30 ボールストレッチ 波平 純	21:05～21:35 簡単アクア 小川 友佳里			レッスン変更!							
土曜日の営業時間														
NAC 19:00まで														
スイミング 21:00まで														