

スポーツクラブ ナック レッスンスケジュール 1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														
10:20～11:20	ソフトヨガ	アクア+ スイム70 ★ゴールド会員 ★ブラチナ会員	ルシーダットン (タイ式ヨガ)		ヒザの改善 足スッキリ体操			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)	チューブ圧体操 平良 早陽香	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 ★ブラチナ会員	
11:00	高宮城 恵子	宮崎 和美			翁長 邦子		10:30～11:40 アクア+ スイム70 ★ゴールド会員 ★ブラチナ会員	11:10～11:40 腰痛予防体操 テイラーあざみ		11:00～11:30 チェア'クス30 平良 早陽香		11:00～11:50 引き締め ボディー 平良 早陽香		
12:00	引き締め ボディー 平良 和美	レッスン変更!	ZUMBA SUMIRE		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歳以上)	12:00～12:30 ボールストレッチ 小嶺 祥太	
13:00	レッスン変更!	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		13:20～13:50 体幹トレーニング 波平 純		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		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	13:20～13:50 ダンベル体操 波平 純	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 ヨガ 平良 和美		14:00～15:00 シェイプ ボディー 神里 明美	14:00～15:00 琉舞(有料) 池原 雅江	13:30～14:30 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		14:00～15:00 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														
19:00														
19:10～20:10	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 安里 さなえ	3月まで継続!		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				
21:00	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	20:20～20:50 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		20:10～21:10 引き締め ボディー 平良 早陽香	20:20～21:10 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	20:50～21:20 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)		
													土曜日の営業時間 NAC 19:00まで スイミング 21:00まで	