

スポーツクラブナック 【 2025年7月 レッスン一覧 】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
	スタジオ(3階)	スタジオ(3階)	スタジオ(3階)	スタジオ(4階)	スタジオ(5階)	スタジオ(6階)		
	プール	プール	プール	プール	プール	プール		
10:00	時間:10:10~11:20 らくらくスイム 腰痛改善コース 30分間の水中エクササイズの後、泳力別に分かれて水泳レッスンをを行います。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:大城 健一	時間:10:20~11:20 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) タイ式のヨガで高齢者でも無理なく参加出来ます。 初心者から上級者と泳力別に分かれて担当コーチの指導のもと水泳の授業を行います。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:宮城 和美	時間:10:20~11:20 ヒザ痛改善 足スッキリ体操 膝の痛みを改善する体操と筋力トレーニング レベル:★☆☆☆☆ 講師:翁長 邦子	時間:10:20~11:00 モーニング運動 軽い筋力&ストレス レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	時間:10:20~11:00 ヨガ 高齢者でも安心な、ヨガです。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:与那嶺 悦子	時間:10:20~10:50 らくらくスイム ひざ痛改善 30分間の水中エクササイズの後、泳力別に分かれて水泳レッスンをを行います。 レベル:★☆☆☆☆		
11:00	時間:11:30~12:30 引締めボディ ダイエットや身体の気なる部分の引締めを目的とした筋力トレーニングがメインのレッスンです。 レベル:★★☆☆☆ 講師:平良 和美	時間:11:30~12:30 エアロ エアロビクス運動の基礎となるベーシックかつ効率よく運動できるクラスです。 レベル:★★☆☆☆ 講師:平良 和美	時間:11:40~12:40 自彊術 高齢者向けのヨガと独特の体操をミックスした歴史のある体操です。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:与那嶺 悦子	時間:11:10~11:40 腰痛予防体操 レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	時間:11:10~12:10 太極舞 太極拳をミックスしたゆっくりとした動きで足腰をしなやかに鍛えます。 レベル:★★☆☆☆ 講師:山田 ゆかり	時間:11:00~12:00 引締めボディ ダイエットや身体の気なる部分の引締めを目的とした筋力トレーニングがメインのレッスンです。 レベル:★★☆☆☆	時間:11:00~11:20 らくらくスイム ひざ痛改善 30分間の水中エクササイズの後、泳力別に分かれて水泳レッスンをを行います。 レベル:★☆☆☆☆	
12:00	時間:12:40~13:10 いきいき健康体操 レベル:★☆☆☆☆	時間:12:40~13:10 いきいき健康体操 レベル:★☆☆☆☆	時間:12:20~12:50 身体コンディショニング レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	時間:12:20~12:50 身体コンディショニング レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	時間:12:20~12:50 身体コンディショニング レベル:★☆☆☆☆ 講師:大城 健一	時間:12:10~12:40 ポールストレッチ レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	時間:12:00~12:30 アクアピクス レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	
13:00	時間:13:00~13:30 アクアピクス レベル:★★☆☆☆ 講師:池原 雅江	時間:13:20~13:50 ボールストレッチ レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	時間:13:20~13:50 腹筋 お腹周りの引締めレベル:★☆☆☆☆ 講師:大城 健一	時間:13:30~14:00 サーキット レベル:★☆☆☆☆ 講師:波平 純	時間:13:30~14:00 サーキット レベル:★☆☆☆☆ 講師:波平 純	時間:13:40~14:10 アクアピクス レベル:★★☆☆☆ 講師:波平 純	時間:13:00~13:30 アクアピクス レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	
14:00	時間:13:30~14:00 ダンベル体操 レベル:★☆☆☆☆ 講師:波平 純	時間:14:00~14:40 ピラティス 呼吸法と筋肉を意識しながら、キレイな姿勢作りのための筋力を養うマットでの運動です。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:平良 和美	時間:14:00~14:40 水中ウォーキング 関節に優しく楽しく水中歩行 レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	時間:14:10~15:10 ヨガ ※月1回エアロビクス ヨガの基本を学ぶ事が出来る初心者でも安心なクラスです。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:並里 美由紀	時間:14:10~15:10 ヨガ ※月1回エアロビクス ヨガの基本を学ぶ事が出来る初心者でも安心なクラスです。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:並里 美由紀	時間:14:00~14:50 ボクシングフィットネス バンチやキックで脂肪燃焼とストレス解消 レベル:★★☆☆☆ 講師:平良 和美	時間:14:00~14:40 水中ウォーキング 関節に優しく楽しく水中歩行 レベル:★☆☆☆☆	時間:14:00~14:40 水中ウォーキング 関節に優しく楽しく水中歩行 レベル:★☆☆☆☆
15:00	時間:19:00~20:00 簡単ステップ ステップ台を使用するレッスンで、基本の動きを学びながら脂肪燃焼します。 レベル:★★☆☆☆ 講師:平良 和美	時間:19:00~20:10 ステップマニア ステップ台を使用するレッスンで、基本を応用した様々な動きで脂肪燃焼とたくさんの汗をかけるレッスンです。 レベル:★★☆☆☆ 講師:平良 和美	時間:19:00~20:00 ZUMBA ラテン系から様々な国の音楽合せてダンス、ストレス発散や一体感を味わえるクラスです。 レベル:★★☆☆☆ 講師:金城 美野	時間:19:00~19:50 簡単エアロ 効率よく脂肪燃焼できるベーシックなクラスです。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:並里 美由紀	時間:19:00~19:50 簡単エアロ 効率よく脂肪燃焼できるベーシックなクラスです。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:並里 美由紀	時間:19:00~20:00 ヨガ ヨガの基礎を作りながらも応用ポーズにチャレンジするクラスです。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:高橋 佐知子	時間:15:00~16:00 ピラティス 呼吸法と筋肉を意識しながら、キレイな姿勢作りのための筋力を養うマットでの運動です。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:平良 和美	時間:15:00~16:00 ピラティス 呼吸法と筋肉を意識しながら、キレイな姿勢作りのための筋力を養うマットでの運動です。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:平良 和美
19:00	時間:20:10~21:00 水泳教室 初・中・上級 初心者から上級者と泳力別に分かれて担当コーチの指導のもと水泳の授業を行います。 レベル:★☆☆☆☆ 講師:波平 純	時間:20:20~21:00 腹筋&ストレッチ 腹筋強化と1日のリセットに！ レベル:★☆☆☆☆ 講師:大城 健一	時間:20:00~21:00 水泳教室 初・中・上級 自宅から出来るエクササイズ レベル:★☆☆☆☆ 講師:テイラー あざみ	時間:20:00~21:00 ヨガ ヨガの基本を学ぶ事が出来るヨガの中でも特に初心者でも安心して参加しやすいクラス レベル:★☆☆☆☆ 講師:並里 美由紀	時間:20:00~21:00 ヨガ ヨガの基本を学ぶ事が出来るヨガの中でも特に初心者でも安心して参加しやすいクラス レベル:★☆☆☆☆ 講師:並里 美由紀	時間:20:00~21:00 マスターズ 大会出場や自己ベストの更新、スキル向上などみんなで大活躍したい方にオススメです。 レベル:★★★☆☆ 講師:我喜屋 慶郎	時間:20:00~21:00 水泳教室 初・中・上級 初心者から上級者と泳力別に分かれて担当コーチの指導のもと水泳の授業を行います。 レベル:★☆☆☆☆	時間:20:00~21:00 水泳教室 初・中・上級 初心者から上級者と泳力別に分かれて担当コーチの指導のもと水泳の授業を行います。 レベル:★☆☆☆☆
21:00	時間:21:05~21:35 簡単アクア レベル:★☆☆☆☆ 講師:喜舎場 聡	時間:21:05~21:35 簡単アクア レベル:★☆☆☆☆ 講師:喜舎場 聡	時間:21:05~21:35 簡単アクア レベル:★☆☆☆☆ 講師:喜舎場 聡	時間:21:05~21:35 簡単アクア レベル:★☆☆☆☆ 講師:喜舎場 聡	時間:21:05~21:35 簡単アクア レベル:★☆☆☆☆ 講師:喜舎場 聡	時間:21:05~21:35 簡単アクア レベル:★☆☆☆☆ 講師:喜舎場 聡	時間:21:05~21:35 簡単アクア レベル:★☆☆☆☆ 講師:喜舎場 聡	

ナック
土曜日営業時間
19:00まで

スイミング
土曜日営業時間
21:00まで