

スポーツクラブ・NAC

レッスンスケジュール(3F) 4月～

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|-------------|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:20~11:20 | 10:20~11:20 モーニング運動 大城 健一 | 10:10~11:20 らくらくスイム 腰痛改善コース | 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 初・中級 | 10:20~11:20 ヒザイタ改善 足スッキリ体操 翁長 邦子 | 10:30~11:40 らくらくスイム ダンベル体操 | 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 初・中・上級 | 10:20~11:00 ヨガ 与那嶺 悦子 | 10:30~11:30 水泳教室 初級・中級 | 10:20~10:50 機能改善運動 テイラーあざみ | 10:10~11:20 らくらくスイム ひざ痛 改善コース |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:30~12:30 | 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 水泳教室 上級 | 11:40~12:40 自彊術 与那嶺 悦子 | | 11:10~11:40 腰痛予防体操 テイラーあざみ | | 11:10~12:10 太極舞 山田 ゆかり | 11:40~12:40 水泳教室 上級 | 11:00~12:00 引き締めボディー 平良 早陽香 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | |
| 12:10~12:40 | | | | | | | 12:20~12:50 身体コンディショニング テイラーあざみ |  | | ヘルシー スイム | 12:10~12:40 ポールストレッチ テイラーあざみ |  |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00~13:30 | 13:00~13:30 なれたらアクア 池原 雅江 | | 13:20~13:50 ポールストレッチ テイラーあざみ | | 13:00~13:30 たのしくアクア テイラーあざみ | |  | | | | | 13:00~13:30 パワーアクア テイラーあざみ |
| 13:30~14:00 | 13:30~14:00 ダンベル体操 波平 純 | | | | 13:20~13:50 腹筋 大城 健一 | | 13:30~14:00 サーキット(初級) 波平 純 | | 13:20~13:50 身体コンディショニング 大城 健一 | |  | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 14:10~15:10 | 14:10~15:10 ヨガ 平良 和美 | 13:40~14:40 水泳教室 初・中・上級 | 14:00~15:00 ボディー コンディショニング 平良 和美 | 13:40~14:30 水中健康体操 | 14:00~14:50 ストレッチ テイラーあざみ | 14:00~14:50 水泳教室 初・中・上級 | 14:10~15:10 ヨガ ※月1 エアロの日 並里 美由紀 | 14:00~14:40 歩け歩けコース | 14:00~15:00 ボクシング フィットネス 平良 和美 | 13:40~14:30 水中健康体操 | 14:00~15:00 引き締め ステップ 平良 和美 | 13:40~14:30 水泳教室 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:10~16:10 |  | |  | |  | |  | |  | | 15:10~16:10 ピラティス 平良 和美 |  |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00~20:00 | 19:00~20:00 簡単ステップ 平良 和美 |  | 19:00~20:10 ステップマニア 平良 和美 | | 19:00~20:00 ZUMBA 金城 美野 |  | 19:00~19:50 かんたんエアロ 並里 美由紀 | | 19:00~19:40 体幹トレーニング テイラーあざみ |  | 土曜日の営業時間 NAC 19:00まで スイミング 21:00まで | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:20~21:00 | 20:20~21:00 ポールストレッチ 波平 純 | 20:00~21:00 水泳教室 | 20:20~21:00 腹筋&ストレッチ 大城 健一 | 20:00~21:00 水泳教室 | 20:10~20:50 脂肪燃焼&ストレッチ テイラーあざみ | 20:00~21:00 水泳教室 | 20:00~21:00 ヨガ 並里 美由紀 | 20:00~21:00 水泳教室 | 19:50~20:20 ポールストレッチ テイラーあざみ | 20:00~21:20 マスターズ 中・上級 | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 21:05~21:35 | | | 21:05~21:35 簡単アクア 喜舎場 聡 | | | | | | | | | |