

NACLレッスンスケジュール 2018・4月～

	火			水			木			金			土		日			
	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2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		
11:00																		
12:00	11:30~12:30 太極拳 尾角		12:00~13:00 中級 田崎	11:30~12:15 STEP 嘉田		11:30~12:30 中級	11:30~12:30 バレエ 中山		11:30~12:15 初級	11:30~12:15 プラナヨガ 山口		11:30~12:15 3泳法	11:30~12:15 ディスク&ストレッチ 横山	11:30~12:15 初級	12:00~13:00 リラクゼーション ヨガ 佐藤	12:00~12:45 初級		
13:00	12:45~13:30 ボール45 涌井		13:30~14:15 泳法	12:30~13:15 エアロ45 横山	12:30~13:15 リンパコンディショニング 日高	13:00~13:45 初級	12:45~13:30 BODYPUMP45 鶴田	12:30~13:15 アンチエイジング 涌井	12:30~13:15 泳法	12:30~13:15 初級エアロ 横山		12:30~13:15 泳法	12:30~13:15 BODYBALANCE45 日高	12:30~13:15 泳法	13:20~14:20			
14:00	13:45~14:15 LESMILLS TONE30 (金崎・鶴田)		14:30~15:00 WA30 (涌井)	13:30~14:15 プラナヨガ 山口			13:45~14:15 SH'BAM30 (横山)	13:30~14:00 WA30 (涌井)	13:30~14:00 BODYCOMBAT30 (日高)	13:30~14:00 BODYCOMBAT30 (日高)		13:30~14:15 初級	13:30~14:30 エアロ60 横山	13:30~14:15 中級45	13:20~14:20 エアロ60 石垣	13:30~14:15 泳法		
15:00	14:30~15:15 バランスコーディネーション 関		15:15~15:45 金トレ&ストレッチ (金崎)	14:30~15:00 初めてSTEP (涌井)			14:30~15:00 BODYATTACK30 (徳永)	14:30~15:00 セルフコンディショニング (横山)	14:30~15:15 中級45	14:30~15:15 BODYBALANCE30 (日高)	14:30~15:15 アンチエイジング 田崎		14:45~15:15 ストレッチ&ボール (スタッフ)	14:45~15:30 WA45 涌井	14:30~ パラエティ スタッフ	15:30~16:30 不定期 マスターズ60 田崎		
16:00	15:30~16:00 BODYPUMP30 (鶴田)												16:00~17:00 太極拳 大林					
17:00													17:15~17:45 BODYCOMBAT30 (日高)					
18:00		18:10~18:40 ストレッチ&ボール (鶴田)		18:30~18:50 やさしいコアトレ (日高)		17:45~18:15 水なれウォーク	18:20~18:50 BODYATTACK30 (徳永)	17:50~18:10 じわっとコアトレ (徳永)				17:45~18:15 水なれウォーク			17:30~ 不定期パラエティ スタッフ			
19:00	18:55~19:40 BODYPUMP45 鶴田		19:00~19:30 WA30 (涌井)	19:00~19:30 BODYCOMBAT30 (日高)	19:00~19:30 セルフコンディショニング (横山)	18:45~19:45 中級 田崎	19:00~19:45 エアロ45 横山	19:00~19:45 ピンヤサヨガ RINO	19:00~19:45 初級	19:00~19:45 LESMILLS TONE45 金崎・鶴田		19:00~19:45 泳法	19:00~19:45 SH'BAM45 横山	19:00~19:45 3泳法	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>スタッフブログ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆パラエティレッスン ☆代行や変更 ☆イベント案内 ☆お知らせ ☆館内の様子 </div>			
20:00	19:55~20:35 初級STEP 涌井		20:00~20:45 泳法	19:45~20:30 BODYBALANCE45 日高		20:00~21:15 マスターズ75 田崎	20:00~20:45 ラテンジャズダンス 鈴木	20:00~20:45 BODYPUMP45 鶴田	20:00~20:30 WA30 (涌井)	20:00~20:45 ハワイアンフラ 会田	20:00~20:45 リンパコンディショニング 日高	20:00~21:15 マスターズ75 田崎	20:00~20:45 BODYATTACK45 徳永	20:00~20:45 初級				
21:00	20:45~21:15 LESMILLS TONE30 (金崎)	20:45~21:30 骨盤エクササイズ 鈴木		20:40~21:10 SH'BAM30 (横山)			21:00~21:30 STEP30 (涌井)			21:00~21:45 BODYCOMBAT45 日高								
22:00				21:20~21:40 ストレッチ (金崎)														

※4月よりBODYVIVE(ボディバイブ)の名称がLESMILLS TONE(レズミルズ トーン)に変わります。

