

NACレッスンスケジュール 2022.5月～

	火	水		木	金		土	
	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール
13:00								
14:00	13:20~14:20 太極拳 尾角	13:30~14:15 中級エアロ 横田	13:30~14:15 中級・泳法 田崎	13:30~14:15 バレトン 岩下	13:30~14:15 かんたん自重& ツールトレーニング (山口)	13:30~14:15 初級・泳法 田崎	13:30~14:30 チャレンジエアロ 横田	13:30~14:15 中級・泳法 田崎
	14:30~15:15 バランスコーディネーション 関	14:30~15:15 ピラティスストレッチ 鳶田	14:30~15:15 初級 田崎	14:30~15:15 ボディコンディショニング 岩下	14:30~15:15 プラナヨガ 山口	14:30~15:15 3泳法 田崎		14:30~15:15 AQUA ZUMBA:海老根 初級:田崎
15:00	↑第4週目は リズムコーディネーション を行います。担当:関							↑上記レッスンは隔週 (それぞれ交互) で行います。 AQUA ZUMBA:5/7 ~ 初級・泳法:5/14 ~
16:00							16:00~17:00 太極拳 大林	
17:00							17:15~18:00 STEP 鳶田	
18:00						同時間帯に 初級・泳法も 行います(田崎)↓		18:15~19:00 3泳法 田崎
19:00	18:45~19:30 美ユーティBodyWave® 小嶋	18:45~19:30 ZUMBA® 海老根	18:45~19:30 初級・泳法 田崎	18:45~19:30 ピンヤサヨガ RINO	18:45~19:30 ハワイアンフラ 会田	18:45~19:30 AQUA ZUMBA 海老根		19:15~20:00 初級・泳法 田崎
20:00		19:45~20:30 疲れが取れるストレッチ 小嶋	19:45~21:00 マスターズ 田崎	19:45~20:30 キックボクシングエクササイズ* 服部	19:45~20:30 ZUMBA® 小嶋	19:45~21:00 マスターズ 田崎		
21:00								
22:00								

※20時までの時短営業の場合

- ①19時半以降のレッスンはクローズとなります。
- ②18:45開始のレッスンは18:30開始となります。

※火曜14:30~の「バランスコーディネーション」ですが、毎月最終週は

「リズムコーディネーション」をおこないます。(関インストラクター)

※金曜18:45~の「ハワイアンフラ」ですが、第5週目はクローズと
なります。(7/29・9/30・3/31)