NACレッスンスケジュール　2020・11月～

	火		水			木		金				土		
	スタジオ	第2スタジオ	スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ	第2スタジオ	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
13:00														
		13:20～14:20 太極拳 尾角			13:15～14:15 中級 横山									
14:00	13:30～14:15 LESMILLS TONE45 金崎		13:30～14:15 中級エアロ 横田	13:30～14:15 プラナヨガ 山口		13:30～14:15 BODYPUMP45 鶴田	13:30～14:15 アンチエイジング 涌井	13:30～14:15 初級エアロ 横山	13:30～14:15 アンチエイジング 田崎	13:30～14:15 泳法		13:30～14:30 チャレンジエアロ 横田	13:30～14:15 ディスク＆ストレッチ 横山	13:30～14:15 中級45
15:00	14:30～15:15 ストレッチ&ポール 徳永		14:30～15:00 初めてSTEP （涌井）	14:30～15:15 ピラティスストレッチ 嶌田	14:30～15:15 初級	14:30～15:00 SH'BAM30 （横山）	14:30～15:10 ゴルフエクササイズ 鶴田	14:30～15:00 LESMILLS TONE30 （金崎）	14:30～15:15 プラナヨガ 山口	14:30～15:15 初級		14:45～15:15 SH'BAM30 （横山）	14:30～15:15 ストレッチ＆ポール 徳永	14:30～15:15 WA45 涌井
16:00	15:30～16:00 BODYPUMP30 （鶴田）	15:30～16:15 ボール45 涌井	15:15～15:45 BODYCOMBAT30 （鶴田）		15:30～16:00 WA30 （涌井）	15:15～15:45 BODYATTACK30 （徳永）	15:15～15:45 セルフコンディショニング （横山）	15:15～15:45 コアトレ （金崎）					15:30～16:30 太極拳 大林	
17:00												16:45～17:15 LESMILLS TONE30 （金崎）		
18:00		18:00～18:40 ゴルフエクササイズ 鶴田	18:30～18:50 コアトレ （金崎）		18:20～18:50 WA30 （涌井）	18:20～18:50 BODYATTACK30 （徳永）		18:20～19:00 初級エアロ40 涌井		17:45～18:15 水なれウォーク		17:30～18:15 BODYPUMP45 鶴田	17:30～18:15 ストレッチ＆ポール 金崎	17:30～18:15 泳法
19:00	19:00～19:45 BODYPUMP45 鶴田	19:00～19:30 ストレッチ&ポール （徳永）	19:00～19:30 BODYCOMBAT30 （鶴田）	19:00～19:30 ストレッチ （横山）	19:00～19:45 中級45 田崎	19:00～19:45 STEP 涌井	19:00～19:45 ビンヤサヨガ RINO	19:15～20:00 LESMILLS TONE45 金崎	不定期(月2回)	19:00～19:45 3泳法 田崎	19:00～19:45 初級	18:30～19:15 SH'BAM45 横山		18:30～19:15 中級45
20:00	20:00～20:30 初級STEP （涌井）		19:45～20:30 初中級エアロ 横山		20:00～21:15 マスターズ75 田崎	20:00～20:30 SH`BAM30 （横山）	20:00～20:45 BODYPUMP45 鶴田	20:15～21:00 BODYCOMBAT45 鶴田	20:00～21:00 ハワイアンフラ 会田	20:00～21:15 マスターズ75 田崎		19:30～20:15 BODYATTACK45 徳永		19:30～20:15 初級＆泳法
21:00	20:45～21:15 LESMILLS TONE30 （金崎）													
22:00														