

NACレッスンスケジュール 2022.1月～3月

	火		水		木		金		土	
	スタジオ	スタジオ	第2スタジオ等	スタジオ	スタジオ	第2スタジオ等	スタジオ	第2スタジオ等	スタジオ	第2スタジオ等
13:00										
14:00	13:20~14:20 太極拳 尾角	13:30~14:15 中級エアロ 横田	14:00~14:45 ドライランドトレーニング 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)	14:00~14:45 ドライランドトレーニング 田崎	13:30~14:30 チャレンジエアロ 横田			
	15:00	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 鷗田	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			14:45~15:30 ドライランドトレーニング 田崎
16:00									16:00~17:00 太極拳 大林	
17:00									17:15~18:00 STEP 鷗田	
18:00										
19:00	18:45~19:30 美ユーティBodyWave® 小嶋	18:45~19:30 初中級エアロ 関	19:15~20:00 ドライランドトレーニング 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	19:15~20:00 ドライランドトレーニング 田崎			19:00~19:45 ドライランドトレーニング 田崎	
	20:00	19:45~20:30 ピンヤサヨガ RINO		19:45~20:30 疲れが取れるストレッチ 小嶋	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® 海老根			
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。

※1/5(水)の18:45~19:30は初中級エアロではなくZUMBA®

をおこないます(海老根インストラクター)