

# 2月・3月度 スポーツクラブNAS町屋 クラブルスンスケジュール

	火曜 (TUE) 10:00 - 23:00		水曜 (WED) 10:00 - 23:00		木曜 (THU) 10:00 - 23:00		金曜 (FRI) 10:00 - 23:00		土曜 (SAT) 10:00 - 22:00		日曜 (SUN) 10:00 - 20:00		
	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	
10:30												キッズスイム ~自由水泳~	
11:00	10:30~11:15 フラダンス基礎 岩瀬	10:30~11:00 アクアミット 酒井	10:30~11:00 はじめてエアロ 藤井	10:30~11:15 泳いでトレーニング 谷山	10:30~11:30 太極拳 梨風		10:30~11:15 シェイプアップエアロ 尾形	10:30~11:00 水慣れ 谷山	10:30~11:00 はじめてエアロ 枝松			11:00終了	
11:30	11:30~12:00 功修' & # - 財' ック' ス30 高田 定員20名	11:10~11:40 パタフライ 酒井	11:10~11:55 シェイプアップエアロ 藤井	11:20~11:50 はじめてクロール 酒井		11:30~12:00 クロール 谷山	11:30~12:15 功修' & # - 財' ック' ス45 飯塚 定員20名	11:10~11:40 ヌードルウォーキング 谷山	11:10~11:40 バーベルシェイプ30 枝松 定員18名			11:00~12:00 リラックスヨガ60 河合	
12:00		11:50~12:20 スカリ' ック' ト' レ' ン' グ' 谷山		12:00~12:30 ジムベルシェイプ 谷山	11:45~12:15 マットバランス 飯塚	12:10~12:40 リズムウォーキング 多川		11:50~12:20 平泳ぎ 酒井		11:50~12:20 背泳ぎ 谷山		12:10~12:40 はじめてクロール 梅谷	
13:00	12:15~13:15 ファットバーニング MAKI	12:30~13:00 背泳ぎ 多川	12:15~13:00 ウェーブストレッチ リング 飯塚	12:30~13:10 スキндаイビング入門 伊是名	12:30~13:15 Machiya サーキット TAKA		12:30~13:30 フラダンス 大川	12:30~13:00 ターン&スイム 谷山		11:55~12:55 ヨガ&骨盤調整 村山	12:30~13:00 アクアミット 伊是名	12:15~12:45 バランスボール 丸岡 定員18名	12:50~13:20 ジムベルシェイプ 梅谷
13:30		13:05~13:35 かんたんアクア やまもとボチ		13:10~13:20 スキндаイビング-練習コース設置-				13:05~13:35 かんたんアクア 望月		13:05~14:05 レギュラーステップ 小松田 定員18名		13:00~13:45 ウェーブストレッチ リング 枝松(小林)	13:30~14:00 クロール 島田
14:00	13:25~14:15 リラックスヨガ50 川野		13:15~14:15 かんたんエアロ60 MAKI	13:45終了	13:30~14:15 はじめてHIPHOP SATOSHI	13:45終了		13:45~14:45 パワーヨガ 清野				14:00~14:45 バーベルシェイプ 枝松(小林)	
14:30		14:30終了						14:55~15:25 バーベルシェイプ30 飯塚		14:25~14:45 アプシェイプ 枝松(岡口)		15:00~15:30 はじめてエアロ 堀井	
15:00	14:25~15:10 あるきんぐEX やまもとボチ		14:30~15:30 ピラティス60 越智		14:30~15:30 リラックスヨガ60 河合					15:00~15:45 フラダンス入門 大川		15:40~16:40 ファットバーニング 堀井	
15:30	15:20~16:05 バーベルシェイプ 丸岡	キッズスイム										15:40~16:40 ファットバーニング 堀井	
16:00			15:45~16:30 キッズ体育教室 (幼児クラス)	キッズスイム	15:45~16:30 かんたんエアロ 尾形	キッズスイム	15:40~16:40 バレトン 福山	キッズスイム		16:00~17:00 パワーヨガ60 山本	キッズスイム		
17:00	16:30~17:30 キッズ カワイ絵画造形教室 (予定)		16:30~17:30 キッズ体育教室 (小学生クラス)						17:00~18:00 キッズダンス (小学生クラス)		17:15~18:00 Machiya サーキット TAKA		17:00~18:00 優しいパワーヨガ 村山
18:00		18:30開始		週替わりステップレッスン 1、3週目: かんたんステップ 2、4、5週目: レギュラーステップ		18:30開始				18:15~19:00 ピラティス45 青木		17:00~17:30 ウォーク&ラン 梅谷	
19:00	19:00~19:30 バランスボール 丸岡 定員18名		19:00~19:30 クロール 石川	19:00~20:00 ラテン SACHI		19:30~20:00 ジムベルシェイプ 多川		19:00~19:30 アクアミット 多川		19:15~19:45 かんたんアクア 石川		18:15~18:45 功修' & # - 財' ック' ス30 丸岡 定員20名	
19:30		19:30~20:00 ウォーク&ラン 石川	19:15~19:45 はじめてエアロ 枝松	19:40~20:10 アクアジムスティック 伊是名 定員12名	20:10~20:55 基礎ステップ SACHI 定員18名	20:05~20:35 背泳ぎ 丸岡	19:15~20:00 ピラティス45 青木	19:40~20:10 平泳ぎ 多川		20:00~20:30 かんたんアクア 石川			
20:00	19:40~20:40 リラックスヨガ60 村山	20:05~20:35 平泳ぎ 梅谷	19:55~20:40 ポリネシアダンス入門 大川	20:15~21:00 目指せマスターズ 石川		20:40~21:10 かんたんアクア 石川	20:10~20:55 バーベルシェイプ 青木	20:30~21:00 ウォーク&ラン 石川		20:00~20:30 パタフライ 梅谷		18:15~18:45 功修' & # - 財' ック' ス30 丸岡 定員20名	トレーニングジム・プールの利用時間は19:45まで。 施設の退館時間は20:00となります。
21:00	20:50~21:35 かんたんエアロ 遠藤	20:40~21:10 ヌードルウォーキング 石川	20:50~21:35 バレトン 菅	21:00~21:15 マスターズ練習コース設置	21:05~21:50 ピラティス45 木村	21:20~21:50 パタフライ 丸岡		21:00~21:45 NOC レベルアップスイム 石川					お知らせ 水中パーソナルレッスン 参加者募集中!
22:00	21:45~22:15 NOC グラビティヨガ 丸岡 定員9名	21:20~21:50 スキндаイビング -練習コース設置-	21:45~22:15 ジャズダンス入門 菅				21:15~22:15 HOUSE DSK			トレーニングジム・プールの利用時間は21:45まで。 施設の退館時間は22:00となります。			料金: 3,675円/30分 担当: 酒井・谷山・多川・関根・石川・ 結形・梅谷 日程は担当者にご相談下さい。
23:00	トレーニングジム・プールの利用時間は22:45まで。施設の退館時間は23:00となります。(火曜日-金曜日) プール泳法レッスンは、2ヶ月毎(偶数月)にレッスン内容を一部変更していきます。												

