

スポーツクラブNAS長崎

クラブレッスンスケジュール

2012年 2月

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	
10:00													10:00
10:30	10:15~11:15 リラクソヨガ 坂口	10:30~11:30 マスターズクラス 市丸	10:20~11:20 FUNFUN サルサ 松尾	10:15~10:30 ストレッチ 大野	10:20~11:35 太極拳 高濱	10:15~11:00 水中健康体操スクール スクール登録が必要になります 1コースを使用します	10:20~11:05 もりもり 脂肪燃焼エアロ 内野	10:15~10:30 ストレッチ ITSUKA 10:40~11:10 お腹スッキリ ITUSKA	10:20~10:50 やさしいエアロ 中尾				10:30
11:00													11:00
11:30	11:25~12:10 ZUMBA 拓哉	11:40~12:25 ミドルアクア 岩永	11:35~12:50 パワーヨガ 松尾	11:00~11:45 ミドルアクア 川添	11:05~11:50 ミドルアクア 拓哉	11:05~11:50 ミドルアクア 拓哉	11:15~12:15 リトモス 黒田	11:00~12:00 成人スクール スクール登録が必要になります 1コースを使用します	11:00~12:00 シェイプアップ パンパン 中尾	11:00~12:00 スクールで3コース 使用いたします。	11:20~12:20 リトモス 黒田	11:30~12:15 ミドルアクア	11:30
12:00													12:00
12:30	12:20~13:05 誰にでもできる タオルエクササイズ45 野口	12:30~13:15 水中健康体操スクール スクール登録が必要になります 1コースを使用します	11:55~12:15 ヌードル 大野	12:20~13:05 25m泳げない方の クロール・背泳ぎ 松崎	11:45~12:45 シェイプアップ パンパン 川添	12:00~12:20 ダンベルSL20 西岡 12:30~12:50 お腹スッキリ 木川	12:25~13:10 やさしいSTEP 拓哉	12:15~13:00 ミドルボクシング 川添	12:15~13:00 サーキット トレーニング 拓哉	13:00~13:10 はじめてクロール 松崎	12:35~13:20 脂肪燃焼エアロ 拓哉	5日 長谷部 12日 長谷部 19日 拓哉 26日 拓哉	12:30
13:00													13:00
13:30	13:15~14:15 のびのびピクス 野口	13:30~14:15 25m泳げる方の クロール・背泳ぎ 松崎	13:00~14:00 健美操 川口	13:15~14:00 25m泳げる方の 平泳ぎ・バタフライ 松崎	13:00~14:00 ベリーダンス shino	13:00~14:00 マスターズクラス 松崎	13:20~13:40 お腹のシェイプ 大野 13:50~14:20 ストレッチボール 近藤	13:15~13:25 ストレッチ 松崎 13:30~14:15 25m泳げない方の 平泳ぎ・バタフライ 松崎	13:15~14:15 ピラティス 稲葉	13:15~14:15 マスターズクラス 松崎	13:35~14:35 FIGHT DO 拓哉	14:00~14:10 はじめてクロール 園部	13:30
14:00													14:00
14:30	14:25~15:10 脂肪燃焼エアロ 高井		14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ 川口	14:15~15:00 ミットアクア 長谷部	14:15~15:05 もりもり 脂肪燃焼エアロ50 田中	14:15~14:35 ダンベルSL20 木川	14:30~15:30 FIGHT DO 拓哉		14:30~15:30 ZUMBA 稲葉	14:30~15:00 美・AQUA 西岡	14:15~15:00 25m泳げる方の 4種目 園部		14:30
15:00													15:00
15:30	15:20~16:20 コンビネーション STEP 高井	プールは常時 ご利用になれます。 14:40~18:30は スクールで3コース 使用致します。	15:15~16:15 誰にでもできる タオルエクササイズ60 野口	15:15~15:35 お腹スッキリ 木川	15:20~16:20 リラクソヨガ 坂口	15:20~16:20 リラクソヨガ 坂口	15:40~16:10 レッツ!シェイプ シェイプ ITSUKA		15:45~16:45 もりもり 脂肪燃焼エアロ AYUMI	15:10~18:15は スクールで3コース 使用致します。	14:50~15:50 ストレッチヨガ SAKURAKO		15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30	18:10~18:55 FIGHT DO 拓哉												18:30
19:00													19:00
19:30	19:05~19:50 MEGA LATINO 拓哉	19:15~20:00 25m泳げない方の クロール・背泳ぎ 近藤	18:30~19:00 やさしいエアロ 出田	19:05~19:25 ストレッチボール 相川	18:20~19:20 リトモス 黒田	19:15~20:00 ミドルアクア 拓哉	18:15~19:15 ヒーリングヨガ 坂口	19:15~20:00 25m泳げる方の 4種目 近藤	18:45~19:30 脂肪燃焼エアロ 田中	19:00~20:00 成人スクール 2~6コースが使えます スクール登録が必要になります	16:40~17:25 サーキットトレーニング 近藤		19:30
20:00	19:50~20:05 チューブ 岩永	19:35~20:20 ZUMBA 45 内野	19:15~20:00 ミドルアクア ちよこっと ダンサブル 長谷部	19:35~20:35 FULL BOX 黒田					19:40~20:25 FIGHT DO 拓哉	20:15~20:45 水中ウォーキング 岩永	17:45~18:45 コンビネーション エアロ AYUMI		20:00
20:30	20:00~21:00 ダンス ITSUKA	20:15~21:00 ミドルミット 長谷部	20:15~20:25 はじめてクロール 松崎	20:15~20:25 はじめてクロール 松崎									20:30
21:00													21:00
21:30	21:10~21:55 もりもり 脂肪燃焼エアロ 山口	20:30~21:30 Slow Flow Yoga 長谷部	20:45~21:30 チャレンジ マスターズ 松崎	20:45~21:45 もりもり 脂肪燃焼エアロ 山崎					20:35~21:35 MEGA DANZ 拓哉				21:30
22:00													22:00

このマークがあるレッスンは、
レッスン開始30分前から
並ぶための整理券を配布いたします。
整理券を持って15分前からお並びください。

初めてでも安心♪初心者大歓迎!
○ 正会員・家族会員の方は無料
その他の会員の方は525円