

2018.4 ~ 6 SPORTS CLUB NAS WOODY TOWN LESSON SCHEDULE

	金			土			日			
	スタジオA	スタジオB	スクールプール	スタジオA	スタジオB	スクールプール	スタジオA	スタジオB	スクールプール	
10:30	10:10~11:10 バレエ ストレッチ 菊池	10:30~11:00 TRX MAIKO	10:15~10:55 親子ベビースイミング	10:20~11:20 コンビネーション	10:15~11:15 大人のバレエ(有料)	スイミングスクール	10:20~11:05 ZUMBA STEP まどか		10:00~ ファミリー	10:30
11:00			11:00~11:15 ウォーキング	宮崎	小木曾				スイミング	11:00
11:30	11:20~12:20 DANCE! DANCE! DANCE! 志織	11:30~11:45 UBIエレメント	11:20~11:50 アクアピクス MAIKO	11:30~12:15 ステップ 宮崎	月2回開催 開催日程は館内ポスターをご覧ください。	11:30~12:10 親子ベビースイミング	11:20~12:20 ZUMBA まどか		~11:50	11:30
12:00		11:50~12:20 UBOUND								12:00
12:30	12:25~13:10 FIGHT DO 志織	MIDORI		12:30~13:15 UBOUND 上野	12:15~13:15 レベルアップ太極拳 (有料) 三宅		12:30~13:30 FIGHT DO 上野			12:30
13:00										13:00
13:30	13:15~14:00 コンディショニング 芦田	13:30~14:00 TOP RIDE MAIKO		13:30~14:15 やさしい太極拳 三宅	13:30~14:30 エアリアルヨガ(有料)		13:45~15:00 パワー&リラククス ヨガ china	13:45~14:00 UBIエレメント		13:30
14:00			14:10~14:40 シェイプアップアクア 糟谷		上野			14:05~14:35 UBOUND		14:00
14:30	14:10~14:40 はじめてエアロ 坂上			14:30~15:00 はじめての社交ダンス 回井		14:10~ 14:00~14:30 みんなで泳ごう 原田		RET	14:40~15:00 スプラッシュヌードル 出澤	14:30
15:00	14:50~15:50 パワーヨガ 坂上	1W 平泳ぎ 2W クロール 3W バタフライ 4W 背泳ぎ 5W お楽しみ	14:50~15:10 調整わり 糟谷	15:05~15:35 社交ダンス 回井	15:00~15:30 TRX MIYA	PHAS KIDS	15:15~16:15 楽しい フラダンス 島崎	4/22・29・5/6・6/3 は休講となります。	15:10~15:40 みんなで泳ごう 出澤	15:00
16:00		16:00~17:00 (有料) オリックス・ハファローズ チアダンスアカデミー ~リトル~	15:55~ PHAS KIDS		16:00~16:30 TOP RIDE 原田	キッズスクールの為 使用出来ません。		15:55~16:25 TRX YSK	16:00~	16:00
17:00	16:30~17:15 ZUMBA STEP まどか			17:00~17:45 POWER 原田	17:30~18:30 キッズダンス(有料) 幼児・小学生 志水		16:30~17:30 X55 上野		スイミングスクールの為 使用出来ません。	17:00
18:00	17:30~18:00 はじめてエアロ まどか	17:05~18:05 (有料) オリックス・ハファローズ チアダンスアカデミー ~キッズ~	キッズスクールの為 使用出来ません。			~18:00		17:30~18:30 ダンススクール(有料) 中学生以上 志水	~18:00	18:00
19:00		18:10~19:10 (有料) オリックス・ハファローズ チアダンスアカデミー ~キッズ~		18:00~18:20 ストレッチ						19:00
19:30			~19:20		18:45~19:45 キッズダンス(有料) 小学生・中学生 志水					19:30
20:00	19:15~20:00 オリジナルエアロ 宮崎		19:30~20:30 成人スクール(有料)		20:00~21:30 不動禅 少林寺流拳法 (有料) 橋本					20:00
21:00	20:10~21:10 パワーヨガ china	20:15~21:00 UBOUND 堤								21:00
21:30										21:30
22:00	21:20~22:05 FIGHT DO MIYA		21:20~21:50 みんなで泳ごう 原田							22:00

information

■定休日及び各種変更届■

定休日は毎週月曜日になります。
翌月からの各種変更届の締切は
前月の20日までとなります。
※20日が月曜日となる場合は19日までとなります。

TEL:079-565-5700