

# 2018.4 ~ 6 SPORTS CLUB NAS WOODY TOWN LESSON SCHEDULE

	火			水			木			
	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										
11:00	10:30~11:30 ひきしめエアロ		10:30~11:00 アクアピクス 北東	10:30~11:30 ピラティス	10:30~11:00 はじめてエアロ 山田	10:15~10:55 親子ハピースイミング	10:20~10:50 はじめてステップ 鮫島		10:10~11:10 アクアリメイクボディ 糟谷(有料)	10:30
:30	浜田		11:00~12:00 成人スクール(有料)	佐藤			11:00~12:00 活き活き健康体操 鮫島		11:00~12:00 成人スクール(有料)	:30
12:00	11:45~12:45 健康体操& アロマリラックス	11:50~12:05 UBIレメント		11:45~12:15 POWER MIYA	11:10~12:00 ファンクショナル 山田		11:40~12:10 リラックススイム 糟谷			12:00
:30	浜田	12:10~12:40 UBOUND MIYA		12:30~13:30 コンビネーション			12:10~13:00 スポーツボイス 東	12:00~13:00 エアリアルヨガ(有料) 上野	12:15~12:45 水中トレーニング 北東	:30
13:00	12:50~13:20 筋膜ケア MIYA		13:00~14:00 アクアリメイクボディ (有料) 糟谷	田中			13:10~14:10 リラックスヨガ china	13:30~13:45 UBIレメント	13:00~14:00 アクアリメイクボディ (有料) 糟谷	13:00
:30	13:30~14:00 FIGHT DO 志織			13:45~14:30 やさしいステップ 田中	12:30~13:00 TRX 川田			13:50~14:20 UBOUND		:30
14:00		13:45~14:45 エアリアルヨガ(有料) 田中	14:10~14:30 リラックススイム 川田				14:20~15:20 やさしい太極拳 吉永	14:45~15:45 大人のバレエ(有料) A I	14:40~15:00 スプラッシュラン 糟谷	14:00
:30	14:15~15:00 やさしいエアロ 芦田		15:05~15:35 アクアピクス 田中	14:45~15:35 ZUMBA SATOMAI		14:40~15:00 スプラッシュヌードル 川田		15:35~16:35 楽しいフラダンス 鷺北	16:00~16:45 英語deバレエ(有料) ~幼児~	:30
15:00		15:15~15:45 TOP RIDE MAIKO		15:45~16:35 やさしいエアロ SATOMAI	16:00~16:50 たいいくすくー(有料) ~幼児~					15:00
:30	15:15~16:15 健美操 棒田		15:55~		17:00~17:50 たいいくすくー(有料) ~小学生~	15:55~	15:20~ コース制限あります。	17:00~18:00 ヨガ 澤野	17:00~18:00 英語deバレエ(有料) ~小学生~	:30
16:00			キッズスクールの為 使用出来ません。			キッズスクールの為 使用出来ません。		18:10~19:10 ジャイロキネシス A I	18:10~18:55 ストリート ダンスサイズ 澤野	16:00
:30	16:30~17:20 ピラティス 田中		キッズスクールの為 使用出来ません。				ヨガマットが必要です。 レンタル(有料)もござ います。			:30
17:00			キッズスクールの為 使用出来ません。							17:00
:30	17:30~18:15 はじめてステップ 田中		キッズスクールの為 使用出来ません。							:30
18:00			キッズスクールの為 使用出来ません。							18:00
:30	18:30~19:00 POWER 原田		キッズスクールの為 使用出来ません。	18:15~19:00 UBOUND YSK						:30
19:00			キッズスクールの為 使用出来ません。							19:00
:30	19:15~20:00 ZUMBA 上野	19:15~20:15 エアリアルヨガ(有料) 田中	~19:20	19:15~20:15 バレエストレッチ 菊池		19:30~20:30 成人スクール(有料)		19:20~20:05 X55 YSK	19:20~19:50 TOP RIDE MAIKO	:30
20:00			~19:20					20:20~21:05 POWER 堤		20:00
:30	20:15~21:15 サーキット 鮫島		~19:20	20:25~21:10 リトモス CHIE						:30
21:00		21:00~21:30 TOP RIDE 原田	~19:20							21:00
:30	21:25~21:55 ストレッチ 鮫島		~19:20	21:20~22:05 ZUMBA CHIE		21:00~21:20 水中ウォーキング		21:15~21:45 筋膜ケア 原田	21:00~21:30 アクアピクス MAIKO	:30
22:00			~19:20			21:25~21:45 リラックススイム 出澤				22:00

# 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								14:05~14:35 UBOUND		14:00
14:30	14:10~14:40 はじめてエアロ 坂上		14:10~14:40 シェイプアップアクア 糟谷	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	14:40~15:00 スプラッシュヌードル 出澤	14:05~14:35 UBOUND		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	<b>PHAS KIDS</b>	15:15~16:15 楽しい フラダンス 島崎	RET	15:10~15:40 みんなで泳ごう 出澤	15:00
15:30							4/22・29・5/6・6/3 は休講となります。			15:30
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~ <b>PHAS KIDS</b>	キッズスクールの為 使用出来ません。	16:00~16:45 FIGHT DO MIYA	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~	16:00
16:30	16:30~17:15 ZUMBA STEP まどか									16:30
17:00		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~		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	~18:00	16:30~17:30 X55 上野	17:30~18:30 ダンススクール(有料) 中学生以上 志水	スイミングスクールの為 使用出来ません。	17:00
17:30	17:30~18:00 はじめてエアロ まどか									17:30
18:00		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						18:00
18:30										18:30
19:00					18:45~19:45 キッズダンス(有料) 小学生・中学生 志水					19:00
19:30	19:15~20:00 オリジナルエアロ 宮崎		~19:20							19:30
20:00			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
20:30	20:10~21:10 パワーヨガ china	20:15~21:00 UBOUND 堤								20:30
21:00										21:00
21:30	21:20~22:05 FIGHT DO MIYA		21:20~21:50 みんなで泳ごう 原田							21:30
22:00										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**