

## NACレッスンスケジュール 2024.4月～

	火	水		木	金		土	
	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール
13:00								
14:00	13:20~14:20 太極拳 尾角	13:30~14:15 中級エアロ 横田	13:30~14:15 中級・泳法 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)		13:30~14:30 チャレンジエアロ 横田	13:30~14:15 中級・泳法 田崎
	14:30~15:30 ストレッチ & 超かんたんエアロピクス 関	14:30~15:15 リラク্সストレッチ 内笠	14:30~15:15 初級 田崎	14:30~15:15 ストレッチ & 自重筋力UP 内笠	14:30~15:15 プラナヨガ 山口	14:30~15:15 3泳法 田崎		14:30~15:15 AQUA ZUMBA 海老根・井上 海老根インストラクター と井上インストラクターが 隔週で担当します。 井上インストラクター4/6 ~ 海老根インストラクター4/13~
15:00								
16:00							16:15~17:15 太極拳 大林	
17:00								
18:00							17:30~18:15 STEP 鳶田	
19:00		18:45~19:30 美ユーティ BodyWave®海老根	18:45~19:30 初級・泳法 田崎	18:45~19:30 コアトレ & ストレッチ 西岡	18:45~19:30 ハワイアンフラ 会田	18:45~19:30 初級・泳法 田崎		
	19:20~20:05 初級エアロ 石塚							19:15~20:00 初級・泳法 田崎
20:00		19:45~20:30 HEAT BOX 柚木	19:45~21:00 マスターズ 田崎	19:45~20:30 キックボクシングエクササイズ 服部	19:45~20:30 初級エアロ: 関 ZUMBA®: 海老根 ↑隔週で行います ZUMBA 第1、3週目 エアロ 第2、4、5週目	19:45~21:00 マスターズ 田崎		
21:00								
22:00								

※20時までの短縮営業の場合

- 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。