

NACレッスンスケジュール 2024.1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& 超かんたんエアロビクス 関	14:30～15:15 リラックスストレッチ 内埜	14:30～15:15 初級 田崎	14:30～15:15 ストレッチ&自重筋力UP 内埜	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
15:00								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11/11～ 海老根インストラクター11/18～
16:00							16:15～17:15 太極拳 大林	
17:00							17:30～18:15 STEP 鳥田	
18:00						同時間帯に 初級・泳法も 行います(田崎)↓		
19:00		18:45～19:30 パワー&シェイプ or HEAT BOX(柚木)	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 AQUA ZUMBA 海老根		
20:00	19:20～20:05 初級エアロ 石塚	19:45～20:30 ZUMBA@ 海老根	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 隔週(11/3～)	19:45～21:00 マスターズ 田崎	19:15～20:00 初級・泳法 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。