NB沖縄　2017年7月～　NB OKINAWAスタジオスケジュール

月曜日

	スタジオ	プール 1コース	プール 2コース	プール 345コース
9:00	モーニングヨガ 9:30～10:15 並里美由紀			水中運動 9:30～9:50
10:00	エンジョイエアロ 10:30～11:15 平良麻子		エンジョイ（中級） 10:00～10:45	
11:00	コアトレーニング 11:30～12:15 平良麻子	直あて流水 11:30～12:00	バタフライ 11:00～11:45	水中運動 12:00～12:30
12:00				
13:00		直あて流水 13:00～13:30		フリーコース 16:30まで
14:00		幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30		水中運動 14:00～14:30
15:00				平泳ぎ 15:00～15:45
16:00		学童コース C 16:50～17:50		
17:00	ストレッチポールでコアトレ 18:30～19:15 スタッフ	チャレンジA・B 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00		
18:00	ヨ　ガ 19:30～20:30 並里美由紀			
19:00		マスターズ 20:15～21:15	エンジョイ（中級） 20:15～21:00	3・4・5コース フリーコース
20:00				

火曜日

	スタジオ	プール 1コース	プール 2コース	プール 345コース
9:00	機能改善ストレッチ 9:30～10:15 照屋清美	保育園 10:00～11:00		
10:00	はじめてエアロ 10:30～11:15 松川聖子	ウキウキ初心者 10:00～10:30	ビギナー 10:00～10:45	
11:00	からだリセットストレッチポール 11:30～12:30 金子陽子	直あて流水 11:30～12:00	マスターズ 10:50～11:50	水中運動 12:00～12:30
12:00				
13:00		直あて流水 13:00～13:30		フリーコース 16:30まで
14:00		幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30		ウキウキ初心者 15:00～15:45
15:00				
16:00		学童コース C 16:50～17:50		
17:00	リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 スタッフ	チャレンジA・B 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00		
18:00	ZUMBA 19:00～19:45 山田真由美			
19:00	ピラティス45 20:00～20:45 山田真由美	ウキウキ初心者 20:15～21:00	クロール＋ 20:15～21:05	3・4・5コース フリーコース
20:00				

水曜日

	スタジオ	プール 1コース	プール 2コース	プール 345コース
9:00	リズム体操 9:30～10:15 呉屋一美	保育園 9:45～10:45	クロール＋ 10:00～10:50	水中運動 9:30～9:50
10:00	フラダンス 10:30～11:30 野原佳子		平泳ぎ 11:00～11:45	
11:00	かんたんJポップ ダンス 11:45～12:30 金城みや	直あて流水 11:30～12:00		フリーコース 16:30まで
12:00		男性限定 直あて流水 13:00～13:30		
13:00		幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30		
14:00				
15:00				
16:00	キッズダンス 16:55～17:55 RIRI	学童コース C 16:50～17:50		
17:00		チャレンジA・B 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00		
18:00	機能改善ストレッチ 19:00～20:00 真志取美加			
19:00		マスターズ 20:15～21:15	背泳ぎ 20:15～21:00	3・4・5コース フリーコース
20:00	サーキットステップ 20:15～21:00 真志取美加			

木曜日

	スタジオ	プール 1コース	プール 2コース	プール 345コース
9:00	楽しい太極拳 9:30～10:30 新里真理子	保育園 9:50～10:50	ウキウキ初心者 9:15～9:45	限定14名
10:00	かんたんSTEP＆ストレッチ 10:45～11:45 翁長邦子	保育園 11:00～12:00	ビギナー（初級） 10:00～10:45	
11:00	限定15名 お腹スッキリシェイプ 12:00～12:30 スタッフ	直あて流水 11:30～12:00	マスターズ 10:50～11:50	フリーコース 16:30まで
12:00		ソフトアクア 12:15～12:45		
13:00		直あて流水 13:00～13:30		
14:00	リフレッシュヨガ 14:00～15:00 親泊　光	幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30		バタフライ 15:00～15:45
15:00				
16:00		学童コース C 16:50～17:50		
17:00	リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 スタッフ	チャレンジA・B 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00		
18:00	ボディシェイプ 19:00～19:45 モヒット			
19:00	ヨガ 20:00～20:45 モヒット	平泳ぎ 20:15～21:00	エンジョイ（中級） 20:15～21:00	3・4・5コース フリーコース
20:00				

金曜日

	スタジオ	プール 1コース	プール 2コース	プール 345コース
9:00	ボールストレッチ 9:30～10:00 平良麻子			水中運動 9:30～9:50
10:00	S、BODY 10:15～11:00 吉田博美	保育園 10:00～11:00		
11:00	ZUMBA 11:15～12:15 吉田博美	保育園 11:00～12:00	クロール＋ 10:00～10:50	
12:00	ZUMBA FITNESS	直あて流水 11:30～12:00	エンジョイ（中級） 11:00～11:45	水中運動 12:00～12:30
13:00		直あて流水 13:00～13:30		フリーコース 16:30まで
14:00	かんたん引き締めエアロ 14:30～15:30 松川聖子	幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30		クロール 背泳ぎ 15:00～15:45
15:00				
16:00		学童コース C 16:50～17:50		
17:00	担当者・内容変更 かんたんJポップ ダンス 19:00～19:45: 高良莉李子	チャレンジA・B 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00		
18:00				
19:00	お腹スッキリシェイプ 20:00 ～20:30 スタッフ 内容変更	マスターズ 20:15～21:15	ビギナー（初級） 20:15～21:00	3・4・5コース フリーコース
20:00				

土曜日

	スタジオ	プール 1コース	プール 2コース	プール 345コース
9:00	朝のリフレッシュ体操 10:00～10:45 スタッフ			
10:00	RITMOS（リトモス） 11:00～11:45 平良麻子	ウキウキ初心者 10:00～10:30	マスターズ 10:00～11:00	
11:00			背泳ぎ 11:05～11:50	
12:00		直あて流水 11:30～12:00		水中運動 12:00～12:30
13:00	ピラティス60 13:00～14:00 松本麗美	幼児コース A 13:15～14:15 B 14:30～15:30 チャレンジコース B13:15～14:15 A14:30～15:30		フリーコース 15:45まで
14:00	フラダンス 14:15～15:15 野原佳子			
15:00		学童コース C 15:45～16:45		
16:00	ヨガ 18:15～19:00 モヒット	選手育成 17:00～19:00 選手コース 17:00～19:00		
17:00				
18:00		ワンポイントアドバイス 19:15 20:00		3・4・5コース フリーコース
19:00				
20:00				

土曜日　施設利用時間 20:30まで

土曜日　閉館時間 20:45

日曜日

休館日

施設利用時間　月曜日～金曜日21:30まで（15分延長）　閉館時間　21:45

☆楽しく安全にレッスンを受講して頂くために、レッスン開始10分過ぎてからの入場・退場はご遠慮下さい。
☆スイミングスクールがお休みの日は、大人の水泳教室もお休みになります。
☆インストラクターの都合により、担当者・レッスン内容を変更する場合がございます。ご了承ください。

営業時間	月曜日～金曜日	9:00～21:45
	土曜日	9:00～20:45
休館日	毎週日曜日	（年末年始）

NB　OKINAWA
098-888-5080