NB 沖縄　2018年4月～　NB OKINAWAスタジオスケジュール

月曜日

スタジオ
- 9:00 モーニングヨガ 9:30～10:15 並里美由紀
- 10:00 エンジョイエアロ 10:30～11:15 平良麻子
- 11:00 コアトレーニング 11:30～12:15 平良麻子
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00 内容変更 コアトレーニング 18:30～19:15 スタッフ
- 19:00 ヨ　ガ 19:30～20:30 伊良皆由梨
- 20:00

プール 1コース
- エンジョイ（初級） 10:00～10:45
- バタフライ 11:00～11:45
- 直あて流水 11:30～12:00
- 直あて流水 13:00～13:30
- 幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30
- 学童コース C 16:50～17:50
- 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
- マスターズ 20:15～21:15

プール 2コース
- エンジョイ（初級） 10:00～10:45
- バタフライ 11:00～11:45
- エンジョイ（初級） 20:15～21:00

プール 345コース
- 水中運動 9:30～9:50
- 水中運動 12:00～12:30
- フリーコース 16:30まで
- 水中運動 14:00～14:30
- 平泳ぎ 15:00～15:45
- 3・4・5コース フリーコース

火曜日

スタジオ
- 9:00 機能改善ストレッチ 9:30～10:15 照屋清美
- 10:00 はじめてエアロ 10:30～11:15 松川聖子
- 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
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00 学童コース C 16:50～17:50
- 18:00 リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 スタッフ
- 19:00 ZUMBA fitness 19:00～19:45 山田真由美
- 20:00 ピラティス45 20:00～20:45 山田真由美

プール 1コース
- 保育園 10:00～11:00
- 直あて流水 11:30～12:00
- 直あて流水 13:00～13:30
- 幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30
- 学童コース C 16:50～17:50
- 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
- ウキウキ初心者 20:15～21:00

プール 2コース
- 合同クラス
- ウキウキ初心者＋ビギナー 10:00～10:45
- マスターズ 10:50～11:50
- 直あて流水 11:30～12:00
- 直あて流水 13:00～13:30
- 幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30
- 学童コース C 16:50～17:50
- 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
- クロール＋ 20:15～21:05

プール 345コース
- 水中運動 9:30～9:50
- 水中運動 12:00～12:30
- フリーコース 16:30まで
- ウキウキ初心者 15:00～15:45
- 3・4・5コース フリーコース

水曜日

スタジオ
- 9:00 リズム体操 9:30～10:15 呉屋一美
- 10:00 フラダンス 10:30～11:30 野原佳子
- 11:00 かんたん Jポップ ダンス 11:45～12:30 金城みや
- 12:00
- 13:00
- 14:00
- 15:00 キッズダンス（初級） 16:55～17:55 RIRI
- 16:00
- 17:00
- 18:00
- 19:00 機能改善ストレッチ 19:00～20:00 真志取美加
- 20:00 サーキットステップ 20:15～21:00 真志取美加

プール 1コース
- 保育園 9:45～10:45
- 直あて流水 11:30～12:00
- 男性限定
- 直あて流水 13:00～13:30
- 幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30
- 学童コース C 16:50～17:50
- 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
- マスターズ 20:15～21:15

プール 2コース
- クロール＋ 10:00～10:50
- 平泳ぎ 11:00～11:45
- 名称変更
- 限定15名
- 背泳ぎ 20:15～21:00

プール 345コース
- 水中運動 9:30～9:50
- フリーコース 16:30まで
- 3・4・5コース フリーコース

木曜日

スタジオ
- 9:00 楽しい太極拳 9:30～10:30 新里真理子
- 10:00 ベーシックSTEP＆ストレッチ 10:45～11:45 翁長邦子
- 11:00 お腹スッキリシェイプ 12:00～12:30 スタッフ
- 12:00
- 13:00
- 14:00 機能改善ストレッチ 14:00～15:00 日吉知美
- 15:00
- 16:00
- 17:00 学童コース C 16:50～17:50
- 18:00 リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 スタッフ
- 19:00 ボディシェイプ 19:00～19:45 モヒット
- 20:00 ヨガ 20:00～20:45 モヒット

プール 1コース
- 保育園 9:50～10:50
- 保育園 11:00～12:00
- 直あて流水 11:30～12:00
- ソフトアクア 12:15～12:45
- 直あて流水 13:00～13:30
- 幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30
- 学童コース C 16:50～17:50
- 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
- 平泳ぎ 20:15～21:00

プール 2コース
- ウキウキ初心者 9:15～9:45
- ビギナー（初級） 10:00～10:45
- マスターズ 10:50～11:50
- 限定 14名
- エンジョイ（初級） 20:15～21:00

プール 345コース
- フリーコース 16:30まで
- バタフライ 15:00～15:45
- 3・4・5コース フリーコース

金曜日

スタジオ
- 9:00 ボールストレッチ 9:30～10:00 平良麻子
- 10:00 S、BODY 10:15～11:00 吉田博美
- 11:00 内容変更 ZUMBA　GOLD 11:15～12:15 吉田博美
- 12:00
- 13:00
- 14:00 かんたん引き締めエアロ 14:30～15:15 松川聖子
- 15:00
- 16:00
- 17:00 キッズダンス（ステップアップ） 16:55～17:55 RIRI
- 18:00
- 19:00 かんたんJポップダンス 19:00～19:45 高良莉李子
- 20:00 コアトレーニング 20:00 ～20:30 スタッフ

プール 1コース
- 保育園 10:00～11:00
- 保育園 11:00～12:00
- 直あて流水 11:30～12:00
- 直あて流水 13:00～13:30
- 幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30
- 学童コース C 16:50～17:50
- 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
- マスターズ 20:15～21:15

プール 2コース
- クロール＋ 10:00～10:50
- エンジョイ（初級） 11:00～11:45
- 直あて流水 13:00～13:30
- 幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30
- 学童コース C 16:50～17:50
- 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
- ビギナー（初級） 20:15～21:00

プール 345コース
- 水中運動 9:30～9:50
- 水中運動 12:00～12:30
- フリーコース 16:30まで
- クロール 背泳ぎ 15:00～15:45
- 3・4・5コース フリーコース

土曜日

スタジオ
- 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
- 11:00
- 12:00
- 13:00 内容・担当者変更 フラダンス 13:00～14:00 野原佳子
- 14:00 内容・担当者変更 バレトン 14:15～15:00 上原桃子
- 15:00 ヨガ 15:15～16:00 モヒット
- 16:00 時間変更
- 17:00
- 18:00
- 19:00
- 20:00 土曜日　施設利用時間 20:30まで

プール 1コース
- ウキウキ初心者 10:00～10:30
- 直あて流水 11:30～12:00
- 幼児コース A 13:10～14:10 B 14:30～15:30 チャレンジコース B13:10～14:10 A14:30～15:30
- 学童コース C 15:50～16:50
- 選手育成 17:00～19:00 選手コース 17:00～19:00
- ワンポイントアドバイス 19:15 20:00

プール 2コース
- マスターズ 10:00～11:00
- 背泳ぎ 11:05～11:50

プール 345コース
- 水中運動 12:00～12:30
- フリーコース 15:45まで
- 3・4・5コース フリーコース

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

土曜日　閉館時間 20:45

☆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