

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース	スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース	スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース	スタジオ
10:00	モーニングヨガ 9:30～10:15 並里美由紀	水中運動 9:30～9:50	機能改善ストレッチ 9:30～10:15 照屋清美	保育園 10:00～11:00	楽しい太極拳 9:30～10:30 新里真理子	ボールストレッチ 9:30～10:00 平良麻子	朝のリフレッシュ体操 10:00～10:45 スタッフ
11:00	エンジョイエアロ 10:30～11:15 平良麻子	エンジョイ(初級) 10:00～10:45	はじめてエアロ 10:30～11:15 松川聖子	ウキウキ初心者+ビギナー 10:00～10:45	ベーシックSTEP&ストレッチ 10:45～11:45 翁長邦子	S、BODY 10:15～11:00 吉田博美	ウキウキ初心者 10:00～10:30
12:00	コアトレーニング 11:30～12:15 平良麻子	バタフライ 11:00～11:45	からだリセット ストレッチポール 11:30～12:30 金子陽子	マスターズ 10:50～11:50	限定15名 お腹スッキリシェイプ 12:00～12:30 スタッフ	ZUMBA GOLD 11:15～12:15 吉田博美	マスターズ 10:00～11:00
13:00	直あて流水 13:00～13:30	フリーコース 16:30まで	直あて流水 13:00～13:30	男性限定 直あて流水 13:00～13:30	ソフトアクア 12:15～12:45	フリーコース 16:30まで	直あて流水 13:00～12:00
14:00	直あて流水 13:00～13:30	フリーコース 16:30まで	直あて流水 13:00～13:30	直あて流水 13:00～13:30	直あて流水 13:00～13:30	フリーコース 16:30まで	直あて流水 13:00～12:00
15:00	幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30	水中運動 14:00～14:30	幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30	機能改善ストレッチ 14:00～15:00 日吉知美	幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30	かんたん引き締め エアロ 14:30～15:15 松川聖子	フラダンス 13:00～14:00 野原佳子
16:00	学童コース C 16:55～17:55	平泳ぎ 15:00～15:45	学童コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30	学童コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30	学童コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30	学童コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30	幼児コース A 13:00～14:00 B 14:30～15:30 チャレンジ コース B13:10～14:10 A14:30～15:30
17:00	学童コース C 16:55～17:55	ウキウキ初心者 15:00～15:45	学童コース C 16:55～17:55	キッズダンス(初級) 16:55～17:55 RIRI	学童コース C 16:55～17:55	学童コース C 16:55～17:55	学童コース C 15:55～16:55
18:00	リフレッシュヨガ 18:30～19:15 親泊 光	リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 スタッフ	リフレッシュヨガ 18:30～19:15 親泊 光	リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 スタッフ	リフレッシュヨガ 18:30～19:15 親泊 光	リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 スタッフ	選手育成 17:00～19:00 選手コース 17:00～19:00
19:00	ストレッチポール でコアトレ 19:30～20:00 スタッフ	ZUMBA 19:00～19:45 山田真由美	ストレッチポール でコアトレ 19:30～20:00 スタッフ	機能改善ストレッチ 19:00～20:00 真志取美加	ストレッチポール でコアトレ 19:30～20:00 スタッフ	機能改善ストレッチ 19:00～20:00 真志取美加	ワンポイント アドバイス 19:15 20:00
20:00	マスターズ 20:15～21:15	ピラティス45 20:00～20:45 山田真由美	マスターズ 20:15～21:15	サーキットステップ 20:15～21:00 真志取美加	マスターズ 20:15～21:15	サーキットステップ 20:15～21:00 真志取美加	3・4・5 コース フリーコース
	エンジョイ(初級) 20:15～21:00	ウキウキ初心者 20:15～21:00	エンジョイ(初級) 20:15～21:00	ヨガ 20:00～20:45 モヒット	エンジョイ(初級) 20:15～21:00	ヨガ 20:00～20:45 モヒット	3・4・5 コース フリーコース
	3・4・5 コース フリーコース	クロール+ 20:15～21:05	3・4・5 コース フリーコース	平泳ぎ 20:15～21:00	3・4・5 コース フリーコース	平泳ぎ 20:15～21:00	3・4・5 コース フリーコース
	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	エンジョイ(初級) 20:15～21:00	3・4・5 コース フリーコース	エンジョイ(初級) 20:15～21:00	3・4・5 コース フリーコース
	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	コアトレーニング 20:00～20:30 スタッフ	3・4・5 コース フリーコース	コアトレーニング 20:00～20:30 スタッフ	3・4・5 コース フリーコース
	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	マスターズ 20:15～21:15	3・4・5 コース フリーコース	マスターズ 20:15～21:15	3・4・5 コース フリーコース
	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	ビギナー(初級) 20:15～21:00	3・4・5 コース フリーコース	ビギナー(初級) 20:15～21:00	3・4・5 コース フリーコース
	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	土曜日 施設利用時間 20:30まで	3・4・5 コース フリーコース	土曜日 施設利用時間 20:30まで	3・4・5 コース フリーコース
	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	土曜日 閉館時間 20:45	3・4・5 コース フリーコース	土曜日 閉館時間 20:45	3・4・5 コース フリーコース

休館日

担当者・内容変

内容変更

☆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沖縄 2018年8月～

NB OKINAWAスタジオスケジュール