NB沖縄　2018年8月～　　NB OKINAWAスタジオスケジュール

月曜日

スタジオ
- モーニングヨガ 9:30～10:15 並里美由紀
- エンジョイエアロ 10:30～11:15 平良麻子
- コアトレーニング 11:30～12:15 平良麻子
- リフレッシュヨガ 18:30～19:15 親泊　光（担当者・内容変更）
- ストレッチポールでコアトレ 19:30～20:00 スタッフ（内容変更）

プール 1コース 2コース 345コース
- 水中運動 9:30～9:50
- 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
- 水中運動 12:00～12:30
- 直あて流水 13:00～13:30
- フリーコース 16:30まで
- 水中運動 14:00～14:30
- 幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30
- 平泳ぎ 15:00～15:45
- 学童コース C 16:55～17:55
- 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
- エンジョイ（初級） 20:15～21:00
- 3・4・5コース フリーコース

火曜日

スタジオ
- 機能改善ストレッチ 9:30～10:15 照屋清美
- はじめてエアロ 10:30～11:15 松川聖子
- からだリセットストレッチポール 11:30～12:30 金子陽子
- リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 スタッフ
- ZUMBA 19:00～19:45 山田真由美
- ピラティス45 20:00～20:45 山田真由美

プール 1コース 2コース 345コース
- 保育園 10:00～11:00
- 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
- 水中運動 12:00～12:30
- 直あて流水 13:00～13:30
- フリーコース 16:30まで
- 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
- 学童コース C 16:55～17:55
- 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
- クロール＋ 20:15～21:05
- 3・4・5コース フリーコース

水曜日

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

木曜日

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

プール 1コース 2コース 345コース
- 保育園 9:50～10:50
- ウキウキ初心者 9:15～9:45
- ビギナー（初級） 10:00～10:45
- 保育園 11:00～12:00
- マスターズ 10:50～11:50
- 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
- フリーコース 16:30まで
- 幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30
- バタフライ 15:00～15:45
- 学童コース C 16:55～17:55
- 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
- エンジョイ（初級） 20:15～21:00
- 3・4・5コース フリーコース

金曜日

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

プール 1コース 2コース 345コース
- 保育園 10:00～11:00
- 水中運動 9:30～9:50
- 保育園 11:00～12:00
- クロール＋ 10:00～10:50
- エンジョイ（初級） 11:00～11:45
- 直あて流水 11:30～12:00
- 水中運動 12:00～12:30
- 直あて流水 13:00～13:30
- フリーコース 16:30まで
- 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
- 学童コース C 16:55～17:55
- 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
- ビギナー（初級） 20:15～21:00
- 3・4・5コース フリーコース

土曜日

スタジオ
- 朝のリフレッシュ体操 10:00～10:45 スタッフ
- RITMOS（リトモス） 11:00～11:45 平良麻子
- フラダンス 13:00～14:00 野原佳子
- バレトン 14:15～15:00 上原桃子
- ヨガ 15:15～16:00 モヒット

プール 1コース 2コース 345コース
- ウキウキ初心者 10:00～10:30
- マスターズ 10:00～11:00
- 背泳ぎ 11:05～11:50
- 直あて流水 11:30～12:00
- 水中運動 12:00～12:30
- 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
- フリーコース 15:45まで
- 学童コース C 15:55～16:55
- 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
- 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

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

NB OKINAWAスタジオスケジュール

NB　OKINAWA
098-888-5080