NB沖縄　2020年 8月～　NB OKINAWAスタジオスケジュール（コロナ対策特別スケジュール）

nenn	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日
	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	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	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	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	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	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	機能改善ストレッチ 9:15～9:45 照屋清美	保育園 10:00～11:00	合同クラス		モーニングヨガ 9:30～10:15 高良莉李子	保育園 9:45～10:45		水中運動 9:15～9:35	楽しい太極拳 今、しばらく 休講となります。	保育園 10:00～11:00	ウキウキ初心者 9:15～9:45		ボールストレッチ 9:30～10:00 平良麻子	保育園 10:00～11:00		水中運動 9:15～9:35	朝のリフレッシュ体操 9:30～10:15 スタッフ	ウキウキ初心者 10:00～10:30	背泳ぎ 10:00～10:45		
10:00	エンジョイエアロ 10:30～11:00 平良麻子	保育園 11:00～12:00	エンジョイ（初級） 10:00～10:45 バタフライ 11:00～11:45		機能改善ストレッチ 10:00～10:30 照屋清美 はじめてエアロ 10:45～11:15 松川聖子		ウキウキ初心者＋ビギナー 10:00～10:45 マスターズ 10:50～11:50		フラダンス 10:30～11:15 野原佳子		クロール＋ 10:00～10:50 平泳ぎ 11:00～11:45		ショートSTEP 10:45～11:15 翁長邦子 膝痛・腰痛ストレッチ 11:20～11:50 翁長邦子 お腹スッキリシェイプ 12:00～12:30 スタッフ		ビギナー（初級） 10:00～10:45 マスターズ 10:50～11:50		S、BODY 10:15～11:00 吉田博美 ZUMBA GOLD 11:15～11:45 吉田博美	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		RITMOS リトモス（平良麻子） 10:30～11:00	ベビースイミング 11:00～12:00	マスターズ 11:00～12:00	
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			からだリセットストレッチポール 11:30～12:15	直あて流水 11:30～12:00		ソフトアクア 12:00～12:30 松川聖子		直あて流水 11:30～12:00				直あて流水 11:30～12:00 ソフトアクア 12:15～12:45 並里美由紀				直あて流水 11:30～12:00		水中運動 12:00～12:30	フラダンス 11:30～12:15 野原佳子	直あて流水 11:30～12:00		水中ウォーキング 12:00～12:30	休館日
12:00										男性限定 直あて流水 13:00～13:30											バレトン 13:00～13:30 上原桃子				
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						フリーコース 16:30まで				フリーコース 16:30まで		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 13:00～14:00 B 14:15～15:15 チャレンジコース B13:00～14:00 A14:15～15:15		フリーコース 15:30まで	
14:00		保育園 14:15～15:15 幼児コース 15:30～16:30		水中運動 14:00～14:30		保育園 14:15～15:15 幼児コース 15:30～16:30		ウキウキ初心者 15:00～15:45		幼児コース 15:30～16:30			リフレッシュヨガ 14:00～14:45 日吉知美	保育園 13:30～14:30 幼児コース 15:30～16:30		バタフライ 15:00～15:45	ヨガ 15:30～16:15 親泊　光	幼児コース 15:30～16:30		クロール＋ 15:00～15:45		学童コース C ①15:40～16:40 C②17:00～18:00			
15:00		平泳ぎ 15:00～15:45																							
16:00		学童コース C 16:55～17:55				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			キッズダンス（初級） 16:55～17:55 金城みや	学童コース C 16:55～17:55				学童コース C 16:55～17:55				選手育成 18:00～20:00 選手コース 18:00～20:00			
17:00																									
18:00	リフレッシュヨガ 18:30～19:15 三澤麻衣子	チャレンジA 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00			リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 スタッフ ZUMBA 19:00～19:30 田島真由美	チャレンジB 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00			機能改善ストレッチ 19:00～19:45 真志取美加	チャレンジA 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00			リフレッシュヨガ 18:30～19:15 上原桃子 バレトン 19:20～19:50 上原桃子	チャレンジB 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00			エンジョイエアロ 19:00～19:30 浦崎智奈津	チャレンジA 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00						3・4・5コース フリーコース	
19:00																									
20:00		エンジョイ（初級） 20:15～21:00	マスターズ 20:15～21:15	3・4・5コース フリーコース	ピラティス45 19:45～20:30 田島真由美	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	サーキットステップ 20:00～20:30 真志取美加	背泳ぎ 20:15～21:00	マスターズ 20:15～21:15	3・4・5コース フリーコース		エンジョイ（初級） 20:15～21:00	平泳ぎ 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	マスターズ 20:15～21:15	3・4・5コース フリーコース	土曜日　施設利用時間 21:00まで				
	施設利用時間　月曜日～金曜日21:15まで　閉館時間　21:45																				土曜日　閉館時間 21:15				

感染予防対策の為

スタジオレッスン
各クラス定員10名
マスク着用義務

ご協力お願いします。

☆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	9:00～21:15
休館日	毎週日曜日	（年末年始）

感染予防対策実施中

NB沖縄　2020年 8月～　NB OKINAWAスタジオスケジュール（コロナ対策特別スケジュール）

感染予防対策実施中