NB沖縄 2020年 9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）

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 10:30～11:00 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 三澤麻衣子

プール 1コース
- 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
- 保育園 14:15～15:15 幼児コース 15:30～16:30
- 学童コース C 16:55～17:55
- 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
- エンジョイ（初級） 20:15～21:00

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
- マスターズ 20:15～21:15

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
- 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
- 機能改善ストレッチ 9:15～9:45 照屋清美
- 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
- からだリセットストレッチポール 11:30～12:15
- リフレッシュストレッチ 18:30～18:50 NBスタッフ
- ZUMBA 19:00～19:30 田島真由美
- ピラティス45 19:45～20:30 田島真由美

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
- 保育園 14:15～15:15 幼児コース 15:30～16:30
- 学童コース C 16:55～17:55
- 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
- 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
- クロール＋ 20:15～21:05

プール 345コース
- ソフトアクア 12:00～12:30 松川聖子
- ウキウキ初心者 15:00～15:45
- 3・4・5コース フリーコース

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。

水曜日

スタジオ
- フラダンス 10:30～11:15 野原佳子
- キッズダンス（初級） 16:55～17:55 RIRI
- 機能改善ストレッチ 19:00～19:45 真志取美加
- サーキットステップ 20:00～20:30 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 15:30～16:30
- 学童コース C 16:55～17:55
- 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
- 背泳ぎ 20:15～21:00

プール 2コース
- クロール＋ 10:00～10:50
- 平泳ぎ 11:00～11:45
- マスターズ 20:15～21:15

プール 345コース
- 水中運動 9:15～9:35
- 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

楽しい太極拳
今、しばらく
休講となります。

スタジオ
- 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
- リフレッシュヨガ 14:00～14:45 日吉知美
- キッズダンス（初級） 16:55～17:55 金城みや
- 内容・担当者変 サーキットトレーニング 19:00～19:30 NBスタッフ

プール 1コース
- 保育園 10:00～11:00
- 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 13:00～13:30
- 保育園 13:30～14:30 幼児コース 15:30～16:30
- 学童コース C 16:55～17:55
- 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（初級） 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
- 平泳ぎ 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
- 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 11:15～11:45 吉田博美
- ヨガ 15:30～16:15 親泊 光
- エンジョイエアロ 19:00～19:30 浦崎智奈津

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 15:30～16:30
- 学童コース C 16:55～17:55
- 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
- ビギナー（初級） 20:15～21:00

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
- マスターズ 20:15～21:15

プール 345コース
- 水中運動 9:15～9:35
- フリーコース 16:30まで
- 水中運動 12:00～12:30
- クロール＋ 15:00～15:45
- 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 9:30～10:15 スタッフ
- RITMOS リトモス（平良麻子） 10:30～11:00
- フラダンス 11:30～12:15 野原佳子
- バレトン 13:00～13:30 上原桃子

プール 1コース
- ウキウキ初心者 10:00～10:30
- ベビースイミング 11:00～12:00
- 直あて流水 11:30～12:00
- 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
- 学童コース C ①15:40～16:40 C②17:00～18:00
- 選手育成 18:00～20:00 選手コース 18:00～20:00

プール 2コース
- 背泳ぎ 10:00～10:45
- マスターズ 11:00～12:00

プール 345コース
- 水中ウォーキング 12:00～12:30
- フリーコース 15:30まで
- 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

土曜日 閉館時間 21:15

日曜日

休館日

施設利用時間 月曜日～金曜日21:15まで 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	9:00～21:15
休館日	毎週日曜日	（年末年始）

感染予防対策実施中