NB沖縄 2020年 11月~

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	小	曜日	7	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	プール 1コース <u>2コース</u> 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	
10:00	モーニングョガ 9:30~10:15 並里美由紀 エンジョイエアロ	水中運動 9:30~ 9:50 エンジョイ (中級) 10:00~	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	保育園 10:00~ 11:00 ウキウキ 初心者+ ビギナー 10:00~	フラダンス	保育園 9:45~ 10:45 7ロール+ 10:00~	9:30~10:15 新里真理子	ウキウキ 初心者 9:15~ 9:45 10:00~ 11:00 (初級) 10:00~	ボールストレッチ 9:30~10:00 平良麻子 保育園 10:00~ 11:00 トラロール+ 10:00~	朝の リフレッシュ体操 9:30~10:15 スタッフ 10:30 ** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	
11:00	10:30~11:00	10:45 保育園 パタフライ 11:00~ 12:00 11:45	照屋清美 はじめてエアロ 10:45~11:15 松川聖子	10:45 マスターズ 10:50~ 11:50	フラダンス 10:30~11:15 野原佳子	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	10:45	10:15~11:00 保育園 10:50 吉田博美 11:00~ 12:00 エンジョイ (初級) 11:00~ 11:45	RITMOS リトモス(平良麻子) 10:30~11:00	休
	11:30~12:15		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	翁長邦子 お腹スッキリシェイプ 12:00~12:30 スタッフ	直あて流水 11:30~ 12:00 ソフト アクア 12:15~	・ ZVM	直あて流水 11:30~ 11:30~12:15 野原佳子	
13:00		フリー コース 13:00~ 13:30 まで	金子陽子	感染 in in i	⇒予防対策の為 19日(月)~	 男性限定 フリーコース 13:300~ 13:30 まで 		12:45 並里美由 紀 フリー コース 13:00~ 13:30 まで	フリー コース 13:00~ 13:30 まで	バレトン 13:00~13:30 上原桃子	館
14:00				<u> </u>	ラス定員15名					<u>幼児コース</u> A 13:00~14:00 B 14:15~15:15	日
15:00		保育園 14:15~ 15:15 幼児コース 15:30~ 16:30		/n * /F	カお願いします。	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 13:30~14:3 0 幼児コース 15:30~ 16:30 15:45	対児コース 15:30~ 15:30~16:15 親泊 光 16:30 15:45	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 学童コース C ①15:40~16:40 C②17:00~18:00	
10.00					キッズダンス		キッズダンス			G@17:00~18:00	
17:00		学童コース C 16:55~17:55		学童コース C 16:55~17:55	イツスタンス (初級) 16:55~17:55 RIRI	学童コース C 16:55~17:55	イリ人タン人 (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	電工本代	
18:00			U=1 711 7						エンジョイエアロ	選手育成 18:00~20:00	
19:00	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 NBスタッフ -ジ 2VMSA - ME(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	サーキットトレーニング 19:00~19:30 NBスタッフ	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 内容変更	# 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	選手コース 18:00~20:00	
		エンジョイ (初級) 20:15 20:15 ~ 21:00 マスターズ 20:15 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 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 マスターズ 20:15 20:15 コース フリーコー 21:00 21:15 ス		エンジョイ (中級) 20:15 2・49 コース ア泳ぎ 21:00 20:15 21:00 ス	ビギナー (初級) 20:15 ~ 21:00 マスターズ 20:15 ~ 21:15 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 月晖	醒日~金曜	日21:30まで	閉館時間	21:45		土曜日 閉館時間 21:15	

☆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)