NB沖縄２０２３年 10月～

スタジオプールスケジュール

月曜日

スタジオ
- 9:00～ モーニングヨガ 9:30～10:15 並里美由紀
- 10:30～ ローインパクトエアロ 10:30～11:00 平良麻子
- 11:30～ コアトレーニング 11:30～12:15 平良麻子
- 19:00～ リフレッシュヨガ 19:00～19:45 仲里可奈子

プール 1コース
- 11:00～ 保育園 11:00～12:00
- 11:10～ 直あて流水 11:10～11:40
- 13:00～ 直あて流水 13:00～13:30
- 14:15～ 保育園 14:15～15:15 幼児コース 15:30～16:30
- 17:00～ 学童コース C 16:55～17:55
- 18:00～ 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
- 20:15～ エンジョイ（初級） 20:15～21:00

プール 2コース
- 10:00～ エンジョイ（初級） 10:00～10:45
- 11:00～ バタフライ 11:00～11:45
- 20:15～ マスターズ 20:15～21:15

プール 345コース
- 9:30～ 水中運動 9:30～9:50
- フリーコース 16:30まで
- 14:00～ 水中運動 14:00～14:30
- 15:15～ 平泳ぎ 15:00～15:45
- 20:15～ 3・4・5コース フリーコース

火曜日

スタジオ
- 9:15～ 朝のリフレッシュ体操 9:15～9:45 スタッフ
- 10:00～ 機能改善ストレッチ 10:00～10:30 照屋清美
- 11:30～ エンジョイエアロ 10:45～11:30 松川聖子
- 13:30～ ボイトレ 13:30～14:30 岡村泰成
  - 期間限定new クラス 10月～12月まで 定員 15名
- 18:30～ ポールでストレッチ 18:30～18:50 NBスタッフ
- 19:00～ ZUMBA 19:00～19:45 田島真由美
- 20:00～ 美ウエスト引き締め 20:00～20:30 田島真由美

プール 1コース
- 10:00～ 保育園 10:00～11:00
- 11:10～ 直あて流水 11:10～11:40
- 13:00～ 直あて流水 13:00～13:30
- 14:15～ 保育園 14:15～15:15 幼児コース 15:30～16:30
- 17:00～ 学童コース C 16:55～17:55
- 18:00～ 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
- 20:00～ ウキウキ初心者 20:15～21:00

プール 2コース
- 10:00～ ウキウキ初心者＋ビギナー 10:00～10:45
- 10:50～ マスターズ 10:50～11:50
- 20:00～ 1・3週 バタフライ2・4週 平泳ぎ 20:15 21:00

プール 345コース
- ソフトアクア 12:00～12:30 松川聖子
- フリーコース 16:30まで
- 15:00～ ウキウキ初心者 15:00～15:45
- 20:15～ 3・4・5コース フリーコース

水曜日

スタジオ
- 9:15～ ハワイアンフラ 9:15～10:00 野原佳子
- 15:30～ バレトン＆ストレッチ 15:30～16:15 上原 恵
- 16:55～ キッズダンス（初級） 16:55～17:55 砂川浩人
- 19:00～ 機能改善ストレッチ 19:00～19:45 真志取美加
- 20:00～ エンジョイエアロ 20:00～20:30 真志取美加

プール 1コース
- 9:45～ 保育園 9:45～10:45
- 11:10～ 直あて流水 11:10～11:40
- 13:00～ 直あて流水 13:00～13:30
- 15:30～ 幼児コース 15:30～16:30
- 17:00～ 学童コース C 16:55～17:55
- 18:00～ 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
- 20:00～ 背泳ぎ 20:15～21:00

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

プール 345コース
- 9:15～ 水中運動 9:15～9:35
- フリーコース 16:30まで
- 20:15～ 3・4・5コース フリーコース

木曜日

スタジオ
- 9:30～ 楽しい太極拳 9:30～10:15 新里真理子
- 10:30～ ショートSTEP 10:30～11:00 翁長邦子
- 11:10～ 膝痛・腰痛ストレッチ 11:10～11:55 翁長邦子
- 15:30～ コンディショニングヨガ 15:30～16:15 山本晴佳
- 19:00～ フローヨガ 19:00～19:45 高良康雄

プール 1コース
- 10:00～ 保育園 10:00～11:00
- 11:10～ 直あて流水 11:10～11:40
- 12:00～ ソフトアクア 12:00～12:30 上原 恵
- 13:00～ 直あて流水 13:00～13:30
- 13:30～ 保育園 13:30～14:30 幼児コース 15:30～16:30
- 17:00～ 学童コース C 16:55～17:55
- 18:00～ 水球・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
- 20:00～ エンジョイ（初級） 20:15～21:00

プール 2コース
- 10:10～ ウキウキ初心者 9:15～9:45
- 10:50～ ビギナー（初級） 10:00～10:45
- 11:50～ マスターズ 10:50～11:50
- 20:05～ クロール＋ 20:15～21:05

プール 345コース
- フリーコース 16:30まで
- 15:15～ バタフライ 15:00～15:45
- 20:15～ 3・4・5コース フリーコース

金曜日

スタジオ
- 9:30～ 肩痛・腰痛ストレッチ 9:30～10:15 平良麻子
- 10:30～ ステップワークアウト 10:30～11:15 上原 恵
- 11:30～ 骨盤調整ストレッチ 11:30～12:15 金子陽子
- 13:00～ 楽しい民踊 13:00～13:45 平田峯子
  - 曜日・時間変更
- 15:30～ リラックスヨガ 15:30～16:15 親泊 光
- 19:00～ からだリセットストレッチポール 19:00～19:45 スタッフ

プール 1コース
- 10:00～ 保育園 10:00～11:00
- 11:00～ 保育園 11:00～12:00
- 11:10～ 直あて流水 11:10～11:40
- 13:00～ 直あて流水 13:00～13:30
- 15:30～ 幼児コース 15:30～16:30
- 17:00～ 学童コース C 16:55～17:55
- 18:00～ 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
- 20:00～ ビギナー（初級） 20:15～21:00

プール 2コース
- 10:00～ クロール＋ 10:00～10:50
- 11:00～ エンジョイ（初級） 11:00～11:45
- 20:15～ マスターズ 20:15～21:15

プール 345コース
- 9:15～ 水中運動 9:15～9:35
- 12:00～ 水中運動 12:00～12:30
- フリーコース 16:30まで
- 15:00～ クロール＋ 15:00～15:45
- 20:15～ 3・4・5コース フリーコース

土曜日

スタジオ
- 10:30～ ZUMBA 10:30～11:00 金城美野
- 11:30～ ハワイアンフラ 11:30～12:15 野原佳子
- 13:00～ アクティブヨガ 13:00～13:45 金城美野

プール 1コース
- 10:00～ ウキウキ初心者 10:00～10:30
- 11:10～ 直あて流水 11:10～11:40
- 13:15～ 幼児コース B 13:15～14:15 チャレンジコース B12:45～13:45 チャレンジコース A13:45～15:15
- 15:00～ 学童コース C1 15:20～16:20 C2 17:00～18:00
- 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
- 10:45～ 背泳ぎ 10:00～10:45
- 11:00～ マスターズ 11:00～12:00

プール 345コース
- 11:00～ 幼児コースA 11:00～12:00
- 15:15～ フリーコース 15:15まで
- 20:00～ 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21:30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）