NB沖縄　2024年　4月～

スタジオプールスケジュール

月曜日

スタジオ
- モーニングヨガ 9:30～10:15 並里美由紀
- ローインパクトエアロ 10:30～11:00 平良麻子
- コアトレーニング 11:30～12:15 平良麻子
- NEWクラス ちょこっとトレーニング 18:30～18:50 NBスタッフ
- リフレッシュヨガ 19:00～19:45 仲里可奈子

プール 1コース
- 保育園 11:00～12:00
- 直あて流水 11:10～11:40
- 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
- 平泳ぎ 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
- 朝のリフレッシュ体操 9:15～9:45 スタッフ
- 楽しい民踊 10:00～10:45 平田峯子
- エンジョイエアロ 11:00～11:45 松川聖子
- ZUMBA 19:00～19:45 田島真由美
- 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
- 保育園 10:00～11:00
- 直あて流水 11:10～11:40
- 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
- ビギナー（初級） 20:15～21:00

プール 2コース
- ウキウキ初心者＋ビギナー 10:00～10:45
- マスターズ 10:50～11:50
- NEWクラス 4種目 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
- ウキウキ初心者 15:00～15:45
- 3・4・5コース フリーコース

水曜日

スタジオ
- ハワイアンフラ 9:15～10:00 野原佳子
- バレトン＆ストレッチ 15:30～16:15 上原　恵
- キッズダンス（初級） 16:55～17:55 砂川浩人
- デトックスヨガ 19:00～19:45 金城なつき
- ボディシェイプ 20:00～20:45 金城なつき

プール 1コース
- 保育園 9:45～10:45
- 女性限定 直あて流水 11:10～11:40
- 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

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

プール 1コース
- 保育園 10:00～11:00
- 直あて流水 11:10～11:40
- ソフトアクア 12:15～12:45 上原　恵
- 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
- 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
- バタフライ 20:15～21:05

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

会員の皆様へ
赤枠内は先月より変更（内容・時間・名称）があります。ご確認の上、ご参加お待ちしております(^_-)-☆

金曜日

スタジオ
- 肩痛・腰痛ストレッチ 9:30～10:15 平良麻子
- ステップワークアウト 10:30～11:15 上原　恵
- 骨盤調整ストレッチ 11:30～12:15 金子陽子
- リラックスヨガ 15:30～16:30 親泊　光
- 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
- 保育園 10:00～11:00
- 直あて流水 11:10～11:40
- 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
- 水中運動 12:00～12:30
- フリーコース 16:30まで
- 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
- ZUMBA 10:30～11:00 金城美野
- ハワイアンフラ 11:30～12:15 野原佳子
- アクティブヨガ 13:00～13:45 金城美野

プール 1コース
- ウキウキ初心者 9:15～9:45
- 背泳ぎ 10:00～10:45
- 直あて流水 11:10～11:40
- 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
- 学童コース C1 15:20～16:20 C2 17:00～18:00
- 選手育成 18:00～20:00 選手コース 18:00～20:00

プール 2コース
- マスターズ 10:00～11:00

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