

NACLレッスンスケジュール 2017・7月～

	火		水			木			金			土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	大会議室	プール	スタジオ	大会議室	プール	スタジオ	大会議室	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
11:00															
12:00	11:30~12:30 太極拳 木村	12:00~13:00 中級 田崎	11:30~12:15 STEP 巖田		11:30~12:30 中級	11:30~12:30 バレエ 中山		11:30~12:15 初級	11:30~12:15 プラナヨガ 山口		11:30~12:15 3泳法	11:30~12:15 ディスク&ストレッチ 横山	11:30~12:15 初級	12:00~13:00 リラゼーション ヨガ 佐藤	12:00~12:45 初級
	12:45~13:30 ボール45 涌井			12:30~13:15 エアロ45 横田	12:30~13:15 アンチエイジング 涌井		12:45~13:25 BODYPUMP35 鶴田		12:30~13:15 泳法	12:30~13:15 バランスコーディネーション 山口		12:30~13:15 泳法	12:30~13:15 BODYBALANCE45 日高	12:30~13:15 泳法	
13:00	13:45~14:15 BODYVIVE30 (鶴田)	13:30~14:15 泳法	13:30~14:00 BODYBALANCE30 (日高)			13:40~14:10 SH'BAM30 (横山)	13:45~14:25 ストレッチ 日高	13:30~14:00 WA30 (涌井)	13:30~14:15 初級エアロ 横山		13:30~14:15 初級	13:30~14:30 エアロ60 横田	13:30~14:15 中級45	13:20~14:20 エアロ60 石垣	13:30~14:15 泳法
	14:30~15:15 バランスコーディネーション 関		14:30~15:00 WA30 (涌井)	14:15~14:45 初めてSTEP (涌井)		14:30~15:15 3泳法		14:30~15:00 セルフコンディショニング (横山)		14:30~15:15 中級45	14:30~15:00 BODYCOMBAT30 (日高)	14:30~15:15 アンチエイジング 田崎		14:45~15:15 ストレッチ (スタッフ)	14:45~15:30 WA45 涌井
14:00															
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
	18:55~19:40 BODYPUMP45 鶴田	19:00~19:30 WA30 (涌井)	18:30~18:50 やさしいコアトレ (日高)	19:00~19:30 BODYCOMBAT30 (横山)	19:00~19:45 中級45 田崎	18:20~18:50 BODYATTACK30 (徳永)	19:00~19:45 エアロ45 横山	19:00~19:45 ピンヤサヨガ RINO	19:00~19:45 初級	19:00~19:45 BODYVIVE45 鶴田	17:45~18:15 水なれウォーク	17:15~17:45 BODYCOMBAT30 (日高)	18:00~18:45 BODYPUMP45 鶴田	19:00~19:45 泳法	19:00~19:45 SH'BAM45 横山
19:00															
20:00	19:55~20:35 初級STEP 涌井	20:00~20:45 泳法	19:45~20:30 BODYBALANCE45 日高		20:00~21:15 マスターズ75 田崎	20:00~20:45 ラテンジャズダンス 鈴木	20:00~20:45 BODYPUMP45 鶴田	20:00~20:30 WA30 (涌井)	20:00~20:45 ハワイアンフラ 会田		20:00~21:15 マスターズ75 田崎	20:00~20:45 BODYATTACK45 徳永	20:00~20:45 初級		
	20:45~21:30 骨盤エクササイズ 鈴木			20:40~21:10 SH'BAM30 (横山)			21:00~21:30 STEP30 (涌井)		21:00~21:45 BODYCOMBAT45 日高						
21:00															
22:00															

スタッフブログ
 ☆パラエティレッスン
 ☆代行や変更
 ☆イベント案内
 ☆お知らせ
 ☆館内の様子
 など更新しています♪

