NACレッスンスケジュール　2011・12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	プール	スタジオ	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	12:00～12:45 初級	11:30～12:15 STEP 嶌田		11:30～12:30 中級	11:30～12:30 バレエ 石引	11:30～12:15 中級45	11:30～12:15 プラナヨガ 山口	11:15～12:00 ワンポイント 鶴田	11:15～11:45 ディスク＆ストレッチ （横山）	11:30～12:00 水なれウォーク （涌井）	12:00～13:00 リラグゼーションヨガ 佐藤	12:00～12:45 初級
13:00	12:45～13:30 ボール45 平井	13:00～14:00 マスターズ60 田崎	12:30～13:15 エアロ45 横田		12:45～13:15 バタフライ	12:45～13:20 ボディパンプ35 （鶴田）	12:30～13:00 水なれウォーク	12:30～13:15 フィットネス・フラ 山口	12:30～13:15 初級	12:00～12:30 初めてエアロ （横山）	12:30～13:15 初級 涌井	13:15～14:15 エアロ60 茂木	13:30～14:15 泳法
14:00	13:45～14:15 SH'BAM30 （横山）		13:30～14:20 ZUMBA 森永			13:40～14:20 初級STEP 涌井	13:45～14:30 WA45 平井	13:30～14:00 ボディコンバット30 （井関）		12:45～13:15 SH'BAM30 （横山）			
15:00	14:30～15:30 flow style yoga 平井	14:30～15:00 簡単アクア （涌井）	14:30～15:00 初めてSTEP （涌井）		14:30～15:15 泳法	14:30～15:00 初めてエアロ （横山）	14:45～15:30 泳法	14:15～15:00 転倒防止 田崎	14:15～15:00 ワンポイント 鶴田	13:30～14:30 エアロ60 横田	13:30～14:15 中級45	14:30～ バラエティ ※月毎に館内掲示にてお知らせいたします。	15:00～ 不定期レッスン
16:00										15:00～16:00 バレエ ※第2・4週のみ （石引）	14:45～15:30 WA45 平井		
17:00													
18:00					17:30～18:00 水なれウォーク				17:30～18:00 水なれウォーク				
19:00	18:45～19:15 ボディコンバット30 （井関）	18:30～19:15 初級	19:00～19:45 ボディパンプ45 鶴田	19:00～19:45 エンジョイボール （井関）	18:45～19:45 中級 田崎	19:00～20:00 チャレンジエアロ 古谷	18:15～18:45 初級30 / 19:00～19:45 WA45 平井	19:00～19:50 ZUMBA 森永	19:00～19:45 初級	18:00～18:45 ボディパンプ45 鶴田 / 19:00～19:45 初級STEP 涌井	19:00～19:45 泳法		
20:00	19:30～20:15 オリジナルエアロ （関）	19:30～20:15 泳法	20:00～20:30 SH'BAM30 （横山）		20:00～21:15 マスターズ75 田崎	20:15～21:00 SH'BAM45 横山	20:00～20:45 ワンポイント 田崎or鶴田	20:00～20:30 ボディコンバット30 （井関）	20:00～21:15 マスターズ75 田崎	20:00～20:45 初級エアロ 鴻田	20:00～20:45 初級		
21:00	20:30～21:00 初めてSTEP （涌井）	20:30～21:00 WA30 （平井）	20:45～21:30 初級エアロ 横山			21:15～21:45 ディスク＆ストレッチ （横山）		20:45～21:45 flow style yoga 平井					
22:00													