

この日は…
「山の日」

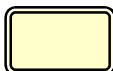
2026年8月11日（火）

祝日営業 プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00			9:30~14:00 ジュニアスイミング イベント
	10:00~10:40 レギュラーエアロ 下田摂子	10:00~10:45 Essential Pilates 松野朱美	
11:00			
	11:00~11:45 ZUMBA 山口睦子	11:05~11:45 骨格リセットエクササイズ 松野朱美	
12:00			
	有料イベント 12:05~13:05 むっちゃんエアロ 山口 睦子	12:05~12:45 ベーシックステップ 松野朱美	
13:00			
	13:25~13:55 GroupPower 棕本康嗣	13:00~13:45 GroupCentergy 辻実沙	
14:00			
	有料イベント 14:15~15:15 GroupFight 棕本康嗣&井上洋祐&筒井琴美&簗浦菜緒	14:05~14:50 ホットパワーヨガ 辻実沙	
15:00			
		15:25~15:40【映像プログラム】お腹シェイプ	
16:00	15:35~16:05 GroupBlast 井上洋祐	15:50~16:20【映像プログラム】 バレトンソールシンセシス	
	16:25~16:55 スマートウォーク&ラン 筒井琴美	16:30~17:00【映像プログラム】 ピラティス	
17:00			
		17:10~17:40【映像プログラム】 ヨガ	
18:00			
		17:50~18:35【映像プログラム】 GroupFight	
19:00			
※担当インストラクターは、変更になる場合がございます。予め御了承ください。			



…初心者プログラム



…映像プログラム



…有料スクール

※祝日営業となります。会員種別によってはご利用いただけません。
会員種別のご確認はフロントまでお願い致します。

スポーツクラブネサンス佐世保

TEL 0956-25-4711

営業時間 / 9:00~20:00 （プールエリアのご利用は19:30までとなります）