

この日は…
「こどもの日」

2026年5月5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	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	10:55~11:25 イージーエアロ 下田摂子	11:05~11:45 骨格リセットエクササイズ 松野朱美	11:00~12:00 成人スイミングスクール (上級)
12:00	有料イベント 11:45~12:45 GroupPower 井上洋祐&椋本康嗣	12:05~12:45 ベーシックステップ 松野朱美	
13:00	13:05~13:35 GroupFight 井上洋祐	13:00~13:15 お腹シェイプ 谷口乃愛	
14:00	13:55~14:25 UBOUND 筒井琴美	13:35~13:55【映像プログラム】 リフレッシュストレッチ	
15:00	14:45~15:30 GroupCentergy 辻実沙	14:15~15:00【映像プログラム】 GroupBlast	
16:00	15:50~16:30 アロマヒーリングヨガ 辻実沙	15:20~15:35【映像プログラム】お腹シェイプ	
17:00	17:00~19:00 アロマdeフリータイム ※アロマの香りの中で リラックスタイムをお過ごしください 《出入り自由》	15:50~16:20【映像プログラム】 GroupGroove	15:00~18:30 ジュニアスイミング スクール
18:00		16:35~17:05【映像プログラム】 はじめてヒップホップ	
19:00		17:20~17:50【映像プログラム】 ヨガ	
		18:05~18:35【映像プログラム】 ピラティス	

※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)

この日は…
「振替休日」

2026年5月6日 (水)

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	9:50~10:20 シェイプエアロ 佐座清子	9:45~10:00【映像プログラム】モーニングストレッチ	
11:00	10:40~11:25 リフレッシュヨガ 佐座清子	10:15~10:45【映像プログラム】 ピラティス	10:00~11:00 成人スイミング スクール (初級/中級)
12:00	有料イベント 11:45~12:45 GroupFight 筒井琴美&葉浦菜緒	11:00~12:00 【有料】ピラティススクール 秋吉郁子	
13:00	13:10~13:40 GroupBlast 辻実沙	12:20~12:50【映像プログラム】 ヨガ	12:30~13:30 成人スイミング スクール (中級)
14:00	14:05~14:35 GroupCentergy 辻実沙	13:00~13:30【映像プログラム】 GroupGroove	12:30~13:30 陸・腰機能改善 水中運動スクール 秋吉郁子
15:00	14:55~15:40 ZUMBA なかがわまさこ	13:45~14:00 スマートワーク&ラン 筒井琴美	
16:00	16:05~16:50 ヨガ なかがわまさこ	14:30~15:00【映像プログラム】 ハレトソールシンセシス	
17:00	17:30~19:00 アロマdeフリータイム ※アロマの香りの中で リラックスタイムをお過ごしください 《出入り自由》	15:30~16:30 ジュニア体操教室 スクール	15:00~18:30 ジュニアスイミング スクール
18:00		16:40~17:40 ジュニア体操教室 スクール	
19:00		17:55~18:40【映像プログラム】 GroupFight	

※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)