

☆NOMAスイミングスクール・アップルシティ 藪塚校 レッスンプログラム☆

2020年8月

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
30	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム				選手コース
11:00	ミドルエアロ (大澤)	背泳ぎ教室	ベーシックエアロ (小林)	ウォーキング			ローインパクトエアロ (福島)	ウォーキング	パワフルエアロ (井倉)			
30		クロール教室		ウォーキング	ZUMBA (斎藤)	お好みスイミング		クロール教室		ウォーキング		ベーシックエアロ (原)
12:00		らくらくフィンスイム		フリーフィンスイム				フリーフィンスイム				
30		フリーフィンスイム	フラダンス (渋澤)	ショートピクス			KAZE (福島)	アクアピクス40 (高橋)				
13:00		持っている方のみ										
30		13:00~	かんたん筋トレ					ストレッチポール				
14:00		ショートピクス		13:30~								
30		クロール教室		クロール&背泳ぎ教室45				お好みスイミング45				
15:00		背泳ぎ教室										
30												
16:00		A		A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A		
30												
17:00	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	B		B	ジュニアHIPHOP 基本	B	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	B	小学生体操教室 低・中学年 (小1~小4年生)	B		
30												
18:00	ジュニアヒップホップ高学年 (小3~小6年生)	C	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	C	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C		C	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C		
30												
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		
30												
20:00			ヨガ (HIRO)		リング&ポール 筋膜リリース (TOMOKO☆)			コンディショニング ユーティリティ (塩谷)				
30	パワフルエアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク			背泳ぎ教室				ウォーキング			
21:00		お好みS	エンジョイエアロ (HIRO)	お好みスイミング	ポティムーメント (TOMOKO☆)	個人メドレー		お好みスイミング				
30		フリーフィ		らくらくフィンスイム15		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム				
22:00												

11:00~
12:00~
13:00~
14:00~
15:00~
16:00~
17:00~
18:00~
19:00~
20:00~
21:00~
22:00~

選手コース
400Mスイム45
ショートピクス
マンツーマンプライベートレッスン
『30分¥1100』
毎週日曜要予約
D
A
B
C
選手コース
選手コース

日曜日
プライベートレッスン受付中!
30分=1,100円
予約制(プールのみ)
会員外の方は別途
施設使用料が掛かります。
不得意な課題を集中的に
マイペースに個人レッスン!
お子様から大人の方までOK!
是非ご利用ください!
※ミストサウナ、
ジャグジーバス、
大人サウナ大好評
※ジムマシンの説明
(特に無料体験希望の方)
は事前にお電話で
時間をご確認下さい。

火曜日~金曜日 ◆ 10:00~21:30 (22:00 CLOSE)

土曜日 ◆ 10:00~20:30 (21:00 CLOSE)

