

☆NOMAスイミングスクール・アップルシティ 萩塚校 レッスンプログラム☆

2020年9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		お好みスイム		クロール教室	ZUMBA (斎藤)	背泳ぎ教室		お好みスイミング		ウォーキング	ベーシックエアロ (原)	400Mスイム45
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	マットピラティス (井倉)			
30		フリーフィンスイム	フラダンス (洗濯)	ショートピクス				アクアピクス40 (高橋)				
13:00		持っている方のみ						持っている方のみ				
30		13:00~	13:00~									
14:00		ショートピクス	かんたん筋トレ					13:30~	ストレッチポール			
30		クロール教室		クロール&背泳ぎ教室45				13:30~				
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)			
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)			選手コース
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)			
30												
19:00												
30												
20:00												
30	パワフルエアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク			ヨガ (HIRO)							
21:00		お好みS										
30		フリーフィ										
22:00												

9/6・13 営業日
9/20・27 休館日
鳥山校無料

日曜日◆10:00~16:30(17:00 CLOSE)

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
施設使用料がかかります。

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(22:00CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30(21:00 CLOSE)

