

# ☆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10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		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)
12:00		らくらくフィンスイム	フラダンス (渋澤)	フリーフィンスイム		らくらくフィンスイム		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		ショートビクス	シェイプアップヨガ (斎藤)	フリーフィンスイム		アクアビクス40 (高橋)				12:00~13:00 フリーフィンスイム
13:00		持っている方のみ				持っている方のみ				フリーフィンスイム		
30		13:00~						13:00~				
14:00		ショートビクス						ストレッチポール				
30		クロール教室		13:30~		13:30~						
15:00				クロール&背泳ぎ教室45		上級スイム			お好みスイミング45			
30	15:30~		15:30~		15:30~		15:30~					
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	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HIPHOP 高学年 (小3~小6年生)		C	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C		小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C	
30												
19:00												
30												
20:00												
30												
21:00												
30												
22:00												

10/4・11 営業日  
10/18・25 休館日  
鳥山校無料

日曜日 ◆ 10:00~16:30 (17:00 CLOSE)

日曜日  
フライベントレッスン受付中!  
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 (22:00 CLOSE)

土曜日 ◆ 10:00~20:30 (21:00 CLOSE)