

☆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11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 お好みスイム	ベーシックエアロ (小林)	ウォーキング クロール教室	ZUMBA (斎藤)	背泳ぎ教室	ローインパクトエアロ (福島)	ウォーキング お好みスイミング	パワフルエアロ (井倉)	ウォーキング	ベーシックエアロ (原)	400Mスイム45
30		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		フリーフィンスイム	マットピラティス (井倉)			
12:00		フリーフィンスイム	持っている方のみ	ショートビクス	シェイプアップヨガ (斎藤)	持っている方のみ		アクアビクス40 (高橋)		フリーフィンスイム		12:00~13:00 フリーフィンスイム ショートビクス
30		13:00~	13:00~	かんたん筋トレ								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
13:00		ショートビクス		13:30~				ストレッチポール				
30		クロール教室 背泳ぎ教室		クロール&背泳ぎ教室45								
14:00					お好みスイミング45							
30												
15:00												
30	15:30~		15:30~		15:30~		15:30~			園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A	
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				
30		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	選手コース
17:00		B		B								
30		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	
18:00		C		C								
30												
19:00												
30		選手コース		選手コース	19:30~	リング&ボール 筋膜リリース (TOMOKO☆)		19:00~ コンティンション ヨガ (塩谷)		選手コース		選手コース
20:00	20:00~	パワフルエアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク	ヨガ (HIRO)						19:00~ ポルトフラ (丸山)		選手コース
30		お好みS	上級スイム45	エンジョイエアロ (HIRO)	お好みスイミング	ポティムズメント (TOMOKO☆)	個人メドレー		ウォーキング		ウォーキング20	
21:00		フリーフィ		フリーフィンスイム	フリーフィンスイム	フリーフィンスイム	フリーフィンスイム		お好みスイミング			
30									フリーフィンスイム			
22:00												

11/1・8 営業日
 11/15・22・29 休館日
 11/15・22 鳥山校無料

日曜日 ◆ 10:00~16:30 (17:00 CLOSE)

日曜日
 フ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 (22:00 CLOSE)

土曜日 ◆ 10:00~20:30 (21:00 CLOSE)