

# ☆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 10:30~	フリーフィンスイム	ラジオ体操 10:30~	フリーフィンスイム	ラジオ体操 10:30~	フリーフィンスイム	ラジオ体操 10:30~	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~ 13:00 フリー フィンスイム
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		ショート ビクス
30		13:00~	13:00~	かんたん筋トレ			13:00~	ストレッチポール				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										
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						
14:00		背泳ぎ教室										
30												
15:00												
30	15:30~		15:30~		15:30~		15:30~			15:00~		
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	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	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	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。
30												
19:00												
30												
20:00												
30		パワフル エアロ (井倉)		ジョグ& ウォーク		選手 コース		ヨガ (HIRO)		選手 コース		選手 コース
21:00												
30												
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)

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)