

☆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12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)	お好みスイム バタフライ居室	ベーシックエアロ(小林)	ウォーキング クロール教室	11:00~ 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)	11:00~ ウォーキング	11:00~ 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	11:30~ フラダンス(浜澤)	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	11:30~ マットピラティス(井倉)			
12:00		フリーフィンスイム	13:00~ ショートビクス	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		フリーフィンスイム	13:00~ アクアビクス40(高橋)			12:00~13:00 フリーフィンスイム
30		持っている方のみ				持っている方のみ						マンソ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		13:00~ ショートビクス	13:00~ かんたん筋トレ	13:30~ クロール&背泳ぎ教室45		13:30~ お好みスイミング45		13:00~ ストレッチポール	13:30~ お好みスイミング45			
30		クロール教室 背泳ぎ教室										
15:00										15:00~ 園児・小学生体操教室(3歳~小3年生)		
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		A		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		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		ジュニアヒップホップ高学年(小3~小6年生)										
18:00		C	園児・小学生体操教室(3歳~小3年生)									
30												
19:00												
30		選手コース	19:30~ ヨガ(HIRO)	選手コース	19:30~ リング&ポール筋膜炎リリース(TOMOKO☆)	選手コース	19:00~ コンティショニングヨガ(塩谷)	選手コース	19:00~ ポルトアラ(丸山)	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										
30		ウォーキング20										
21:00		ウォーキング	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		お好みS 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				
22:00		上級スイム45										

12/6・13 営業日
12/20・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)

