

☆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8月 短期

	火曜日8/4・18		水曜日8/5・19		木曜日8/6・20		金曜日8/7・21	
	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
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
30		クロール教室 水慣れ教室		ウォーキング	ZUMBA (斎藤)	お好みスイミング 水慣れ教室		クロール教室
12:00		らくらくフィンスイム		フリーフィンスイム		らくらくフィンスイム	KAZE (福島)	フリーフィンスイム
30		フリーフィンスイム	フラダンス (洗澤)	ショートピクス		フリーフィンスイム		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		短期水泳		短期水泳		短期水泳		短期水泳
14:00	14:15~	クロール教室	14:15~	お好みスイム	14:15~	上級スイム	14:15~	お好みスイム
30	短期体操		短期体操		短期体操		短期体操	
15:00	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
17:00		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
18:00		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
19:00		選手コース		選手コース		選手コース	19:00~	選手コース
20:00	20:00~	ジョグ&ウォーク	ヨガ (HIRO)		リング&ポール 筋力リリース (TOMOKO☆)	背泳ぎ教室	コンディショニング ユーティリティ (塩谷)	ウォーキング
21:00		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 ムーヴメント (TOMOKO☆)	個人メドレー		お好みスイミング
30		フリーフィ		らくらくフィンスイム15		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム

火曜日~金曜日 ◆ 10:00~21:30 (22:00CLOSE)



短期水泳教室
が実施される期間は
左記のようにレッスン変更
となりますので、ご迷惑をおかけしますが
ご確認のほど宜しくお願いします。