

☆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☆

2021/3 春短

	3/30火曜日		3/31水曜日		4/1木曜日		4/2金曜日	
	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
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)	お好みスイミング	ベーシックエアロ (小林)	ウォーキング	11:00~		ローインパクトエアロ (福島)	ウォーキング
30		バタフライ教室	クロール教室	水慣れ	ZUMBA (斎藤)	お好みスイミング		お好みスイミング
12:00		らくらく水慣れ	フリーフィンスイム教室	フリーフィンスイム教室		らくらく水慣れ		フリーフィンスイム教室
30		フリーフィンスイム	フラダンス (洗濯)	ショートピクス	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~	お好みスイミング	14:15~	お好みスイミング	14:15~	お好みスイミング
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		A
30								
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
30								
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
30								
19:00		選手コース		選手コース		選手コース	19:00~	選手コース
30			19:30~	ピラティス (HIRO)		19:30~	コンティンションクヨガ (塩谷)	
20:00	20:00~	ジョグ&ウォーク			リング&ポール 筋膜リリース (TOMOKO☆)			ウォーキング
30		お好みS						お好みスイミング
21:00		上級スイム45	エンジョイエアロ (HIRO)	お好みスイミング	ポティムーフメント (TOMOKO☆)	個人メドレー		お好みスイミング
30		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
22:00								

火曜日~金曜日 ◆ 10:00~21:30 (21:45 CLOSE)



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。