

# ☆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年1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                      | 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        | パワフルエアロ (井倉) | 11:00~                      |              |                          |
| 30    |                  | バタフライ居室                     |                     | クロール教室                   | ZUMBA (斎藤)                  | 背泳ぎ教室         |                      | お好みスイミング      |              | ウォーキング                      | ベーシックエアロ (原) | 400Mスイム45                |
| 12:00 |                  | らくらくフィンスイム                  | 11:30~              | 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~       |                             |              |                          |
| 30    |                  | フリーフィンスイム                   | フラダンス (浜澤)          | 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     |                      | アクアビクス40 (高橋) |              |                             |              | 12:00~13:00<br>フリーフィンスイム |
| 13:00 |                  | 持っている方のみ                    |                     |                          |                             | 持っている方のみ      |                      |               |              |                             |              |                          |
| 30    |                  | 13:00~                      | 13:00~              | かんたん筋トレ                  |                             |               | 13:00~               | ストレッチポール      |              |                             |              |                          |
| 14:00 |                  | ショートビクス                     |                     | 13:30~                   |                             | 13:30~        |                      |               | 13:30~       |                             |              |                          |
| 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    |                      |               | お好みスイミング45   |                             |              |                          |
| 15:00 |                  | 背泳ぎ教室                       |                     |                          |                             |               |                      |               |              | 14:00~                      |              |                          |
| 30    | 15:30~           |                             | 15:30~              |                          | 15:30~                      |               | 15:30~               |               |              | 15:00~                      |              |                          |
| 16:00 |                  | A                           |                     | A                        | 園児・小学生<br>体操教室 (3歳~小3年生)    | A             |                      | A             |              | 園児・小学生<br>体操教室 (3歳~小3年生)    | A            |                          |
| 30    |                  | 小学生<br>体操教室 中・高学年 (小3~小6年生) |                     | B                        | ジュニアHIPHOP<br>基本            | B             |                      | B             |              | 小学生<br>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<br>体操教室 中・高学年 (小3~小6年生) | C             |                      | C             |              | 小学生<br>体操教室 中・高学年 (小3~小6年生) | C            |                          |
| 30    |                  | ジュニア<br>ヒップホップ高学年 (小3~小6年生) |                     | 園児・小学生<br>体操教室 (3歳~小3年生) |                             |               |                      |               |              | 小学生<br>体操教室 中・高学年 (小3~小6年生) |              |                          |
| 18:00 |                  | C                           |                     |                          |                             |               |                      |               |              |                             |              |                          |
| 30    |                  |                             |                     |                          |                             |               |                      |               |              |                             |              |                          |
| 19:00 |                  |                             |                     |                          |                             |               |                      |               |              |                             |              |                          |
| 30    |                  | 選手コース                       | 19:30~              | 選手コース                    | 19:30~                      | 選手コース         | 19:00~               | 選手コース         | 19:00~       | 選手コース                       |              |                          |
| 20:00 | 20:00~           |                             | ヨガ (HIRO)           |                          | リング&ポール<br>筋膜リリース (TOMOKO☆) |               | コンティショニング<br>ヨガ (塩谷) |               | ポルトアラ (丸山)   |                             |              |                          |
| 30    | パワフル<br>エアロ (井倉) | ジョグ&<br>ウォーク                |                     |                          |                             |               |                      |               |              |                             |              |                          |
| 21:00 |                  | お好みS                        | エンジョイ<br>エアロ (HIRO) | お好みスイミング                 | ポティ<br>ムーメント (TOMOKO☆)      | 個人メドレー        |                      | ウォーキング        |              | ウォーキング20                    |              |                          |
| 30    |                  | 上級<br>スイム45                 |                     | フリー<br>フィンスイム            |                             | フリー<br>フィンスイム |                      | お好みスイミング      |              |                             |              |                          |
| 22:00 |                  | フリーフィ                       |                     |                          |                             |               |                      | フリー<br>フィンスイム |              |                             |              |                          |

1/10-17 営業日  
1/24-31 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)

