

# ☆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2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)
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 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 体操教室 (3歳~小3年生)	A		A		園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	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		B		小学生 体操教室 低・中学年 (小1~小4年生)	B	
17:00		B		B			小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)		B			選手コース
30		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		C		小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C	
18:00		C		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~		ピラティス(HIRO)		リング&ポール 筋膜リリース (TOMOKO☆)		コンティショニング ヨガ (塩谷)		ポルトアラ(丸山)			
30	パワフル エアロ (井倉)	ジョグ& ウォーク										
21:00		お好みS	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		ウォーキング		ウォーキング20		
30		上級 スイム45										
22:00		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			お好みスイミング				
								フリー フィンスイム				

2/7・14 営業日  
2/21・28 休館日  
鳥山校無料

日曜日◆10:00~16:30(16:45 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(21:45 CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)

