

☆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3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		フリー フィンスイム		選手コース
11:00	ミドルエアロ (大澤)	お好みスイミング バタフライ教室	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)	お好みスイミング	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	11:30~ 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												
12:00		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)			
30		フリー フィンスイム		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)		フリー フィンスイム	12:00~ 13:00 フリー フィンスイム	ショート ビクス
13:00		持っている方のみ				持っている方のみ						
30		13:00~ ショートビクス	13:00~ かんたん筋トレ	13:30~		13:30~	13:00~ ストレッチポール	13:30~				マンツーマン プライベート レッスン 『30分¥1100』 毎週日曜要予約
14:00		クロール教室 背泳ぎ教室		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		14:00~ D		
30												
15:00									15:00~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A		
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				
30									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	小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	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				日曜日◆10:00~16:30(16:45 CLOSE)
30									小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C		
18:00	ジュニア ヒップホップ高学年 (小3~小6年生)	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				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。
30												
19:00		選手 コース		選手 コース	19:30~ リング&ボール 筋膜リリース (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~ ポルトフラ (丸山)	選手 コース		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!
30			19:30~ ピラティス (HIRO)									※ミストサウナ、 ジャグジーバス、 大人サウナ大好評
20:00	20:00~ パワフル エアロ (井倉)	ジョグ& ウォーク						ウォーキング		ウォーキング20		※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。
30		お好みS フリーフィ	エンジョイ エアロ (HIRO)	お好みスイミング フリー フィンスイム	ポティ ムーヴメント (TOMOKO☆)	個人メドレー 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				
21:00												
30												
22:00												

火曜日~金曜日◆10:00~21:30(21:45CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)

3/7・14 営業日
3/21・28 休館日
鳥山校無料

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。

