

☆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5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	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)	ウォーキング
30		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)			12:00~ ショートビクス
12:00		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)				12:00~ 13:00 フリーフィンスイム
30		持っている方のみ				持っている方のみ						
13:00		13:00~ ショートビクス	13:00~ かんたん筋トレ				13:00~ ストレッチポール					
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				
14:00		背泳ぎ教室								14:00~ D		
30												
15:00									15:00~ 園児・小学生体操教室(3歳~小3年生)			
30	15:30~		15:30~		15:30~		15:30~			A		
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	ジュニアHIPHOP基本	B		B				
30												
18:00		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				
30												
19:00												
30												
20:00												
30	20:00~ パワフルエアロ(井倉)	ジョグ&ウォーク	19:30~ ピラティス(HIRO)		19:30~ リング&ポール筋膜炎リリース(TOMOKO☆)		19:00~ コンティショニングヨガ(塩谷)		ウォーキング			
21:00		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	ポティムーメント(TOMOKO☆)	個人メドレー フリーフィンスイム		ウォーキング				
30		上級スイム45						お好みスイミング フリーフィンスイム				
22:00												

5/9・16 営業日
5/23・30 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)

