

☆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☆

2021/7月夏短

	7/27火曜日		7/28水曜日		7/29木曜日		7/30金曜日		7/31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	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)	ウォーキング	ベーシックエアロ (原)	初級スイミング
30												
12:00		らくらくフィンスイム	フラダンス (渋澤)	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	フリーフィンスイム	マットピラティス (井倉)	初級スイミング		
30		フリーフィンスイム					持っている方のみ		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										
30		短期水泳										
14:00		短期水泳										
30		クロール教室										
15:00		短期体操										
30												
16:00		A										
30		A										
17:00		小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)										
30		B										
18:00		ジュニアヒップホップ高学年 (小3~小6年生)										
30		C										
19:00												
30												
20:00												
30												
21:00												
30												
22:00												

火曜日~金曜日 ◆ 10:00~21:30 (21:45 CLOSE)

土曜日 ◆ 10:00~20:30 (20:45 CLOSE)

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
施設使用料が掛かります。

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。

