

# ☆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7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	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	らくらくフィンスイム				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	ショートビクス	フリーフィンスイム	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			シェイプアップヨガ (斎藤)	持っている方のみ				フリーフィンスイム		
30		13:00~	かんたん筋トレ				ストレッチポール					
14:00		ショートビクス		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										
30	15:30~		15:30~		15:30~		15:30~		15:00~	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A	フリーフィンスイム
16:00		A		A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A	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	B	B				
30												
18:00	ジュニアHIPHOP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	C		小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	C	
30												
19:00		選手コース		選手コース		選手コース	19:00~ コンティンニュウイングヨガ (塩谷)	選手コース	19:00~		選手コース	
30			19:30~		19:30~	リング&ボール筋膜炎リリース (TOMOKO☆)			ポルトフラ (丸山)			
20:00	パワフルエアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク	ピラティス (HIRO)									
30		背泳ぎ教室						ワンポイントスイム				
21:00		上級スイム45	エンジョイエアロ (HIRO)	お好みスイミング	ポティムズメント (TOMOKO☆)	個人メドレー		ショートビクス				
30		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				
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。

