

# ☆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☆

2021/8月夏短

	8/3.24火曜日		8/4.18.25水曜日		8/5.19.26木曜日		8/6.20.27金曜日	
	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
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
11:00	10:30~	10:30~	10:30~	10:30~	11:00~	11:00~	10:30~	10:30~
30	ミドルエアロ (大澤)	お好みスイミング (泳力認定)	ベーシックエアロ (小林)	ウォーキング	ZUMBA (斎藤)	お好みスイミング (泳力認定)	ローインパクトエアロ (福島)	ウォーキング
12:00		水橋校教室 バタフライ教室		水橋校教室 クロール教室		水橋校教室 らくらく教室		水橋校教室 フリーフィンスイム
30		らくらくフィンスイム		泳力認定会		らくらくフィンスイム		フリーフィンスイム
13:00		フリーフィンスイム		フラダンス (洗濯)		フリーフィンスイム		アクアビクス40 (高橋)
30		持っている方のみ		ショートビクス		持っている方のみ		
14:00	13:00~	13:00~	13:00~	13:00~	13:00~	13:00~	13:00~	13:00~
30		短期水泳		短期水泳		短期水泳		短期水泳
15:00		クロール教室		背泳ぎ教室		お好みスイミング (泳力認定)		お好みスイミング (泳力認定)
30		短期体操		短期体操		短期体操		短期体操
16:00	15:30~	15:30~	15:30~	15:30~	15:30~	15:30~	15:30~	15:30~
30		A		園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)		A		A
17:00		B		B		ジュニアHIPHOP 基本		B
30		小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)		小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)		小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)		小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)
18:00		C		C		C		C
30		ジュニア ヒップホップ高学年 (小3~小6年生)		園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)		小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)		小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース
30				ピラティス (HIRO)		リング&ボール 筋膜リリース (TOMOKO☆)		19:00~ コンティンニュウ ヨガ (塩谷)
20:00	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
30		ジョグ&ウォーク		ジョグ&ウォーク		ワンポイントスイム		ワンポイントスイム
21:00		パワフルエアロ (井倉)		バックビクス		エンジョイエアロ (HIRO)		バックビクス
30		バックビクス		上級スイム45		お好みスイミング (泳力認定)		上級スイム45
22:00		フリーフィン		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
				ポティムズメント (TOMOKO☆)		個人メドレー		個人メドレー
				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
				ジムオリエンテーション		ジムオリエンテーション		ジムオリエンテーション

短期教室期間中は左記の通りレッスンプログラムに変更がございます。ご迷惑をお掛けしますがご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。また選手コースの朝練習を実施するため午前中のフリーコースが通常より減りますが宜しくお願い致します。

※ジムオリエンテーション (特に無料体験希望の方)は事前にご予約下さい。

火曜日~金曜日◆10:00~21:30 (21:45CLOSE)