

☆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9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	ジムオリエンテーション	フリーフィンスイム		選手コース		
	10:30~		10:30~		10:30~		10:30~		10:30~					
11:00	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	ジムオリエンテーション		ローインパクトエアロ(福島)	ウォーキング	パワフルエアロ(井倉)	11:00~	ウォーキング	11:00~	初級スイミング	
		バタフライ教室		クロール教室	11:00~	ZUMBA(斎藤)	お好みスイミング(泳力認定)	お好みスイミング						ベーシックエアロ(原)
12:00		らくらくフィンスイム	11:30~	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)	初級スイミング		
		フリーフィンスイム		フラダンス(渋澤)		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	アクアビクス40(高橋)					12:00~
30		持っている方のみ		ショートビクス			持っている方のみ			12:30~		フリーフィンスイム	12:00~	ショートビクス
													13:00	マンツーマンプライベートレッスン
13:00		13:00~	13:00~	かんたん筋トレ					13:00~	ジムオリエンテーション				『30分¥1100』
														毎週日曜要予約
30		ショートビクス							13:00~					
		クロール教室							ストレッチポール					
14:00		背泳ぎ教室												
30	14:30~								14:30~					
		ジムオリエンテーション							ジムオリエンテーション					
15:00														
30	15:30~		15:30~						15:30~					
		A		A		A		A						
16:00														
30	小学生体操教室 中・高学年(小3~小6年生)	B		B		B		B						
17:00														
30	ジュニアヒップホップ高学年(小3~小6年生)	C		C		C		C						
18:00														
30														
19:00														
30	19:30~		19:30~											
20:00														
30														
21:00														
30														
22:00														

9/5・12 営業日
9/19・26 休館日
 鳥山校無料

日曜日◆10:00~16:30(16:45 CLOSE)

日曜日
 フ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)

土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)

