

☆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10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	パワーフルエアロ(井倉)	11:00~		初級スイミング
		バタフライ教室		クロール教室	11:00~			お好みスイミング(泳力認定)		ウォーキング		
12:00		らくらくフィンスイム		フリーフィンスイム	ZUMBA(斎藤)			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
		フリーフィンスイム	11:30~			らくらくフィンスイム						
30		持っている方のみ	フラダンス(渋澤)	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
								持っている方のみ				
13:00		13:00~	13:00~						12:30~			マンツーマンプライベートレッスン 『30分¥1100』 毎週日曜要予約
30		ショートビクス	かんたん筋トレ						ジムオリエンテーション	フリーフィンスイム		
	14:00		クロール教室		クロール&背泳ぎ教室45							
			背泳ぎ教室									
30	14:30~											A
		ジムオリエンテーション										
15:00	15:30~		15:30~		15:30~		15:30~		15:00~			B
									園児・小学生体操教室(3歳~小3年生)			
16:00		A		A		A		A				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	小学生体操教室中・高学年(小3~小6年生)				C
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	小学生体操教室中・高学年(小3~小6年生)				日曜日 フライベントレッスン受付中! 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。
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース	19:00~			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!
	19:30~		19:30~		19:30~		19:30~		コンティンニュウイングヨガ(塩谷)			
20:00				ピラティス(HIRO)		リング&ボール筋膜リリース(渡辺)						※ミストサウナ、ジャグジーバス、大人サウナ大好評
		ジョグ&ウォーク										
21:00		パワーフルエアロ(井倉)		エンジョイエアロ(HIRO)		ポティムーブメント(渡辺)		個人メドレー	20:00~			※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。
		背泳ぎ教室							ジムオリエンテーション			
30		上級スイム45		お好みスイミング(泳力認定)		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム				ウォーキング20
		フリーフィ										
22:00												

10/3・10 営業日
10/17・24・31 休館日
10/17・24 鳥山校無料

日曜日◆10:00~16:30(16:45 CLOSE)

火曜日~金曜日◆10:00~21:30(21:45CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)

