

# ☆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11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~		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~									
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
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
			13:00~						ジムオリエンテーション			
30		ショートビクス	かんたん筋トレ									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								D
		背泳ぎ教室										
30	14:30~											14:00~
15:00	ジムオリエンテーション											A
30	15:30~		15:30~		15:30~		15:30~					B
16:00		A		A	園児・小学生体操教室(3歳~小3年生)		A		園児・小学生体操教室(3歳~小3年生)		A	選手コース
30	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		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												C
30	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		小学生体操教室中・高学年(小3~小6年生)		C	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		19:00~		選手コース	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~		コンティショニングヨガ(塩谷)			
30	ジムオリエンテーション											※ミストサウナ、 ジャグジーバス、 大人サウナ大好評
20:00		ジョグ&ウォーク		ピラティス(HIRO)		リング&ボール筋膜炎リリース(渡辺)					ウォーキング20	※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。
30	パワフルエアロ(井倉)	背泳ぎ教室		エンジョイエアロ(HIRO)	お好みスイミング(泳力認定)		ポティムーズメント(渡辺)	個人メドレー	20:00~		ワンポイントスイム	フリーフィンスイム
		上級スイム45							ジムオリエンテーション		ショートビクス	
21:00		フリーフィ										フリーフィンスイム
30												土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)
22:00												

11/7・14 営業日  
11/21・28 休館日  
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)

