

☆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12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)	背泳ぎ教室 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 クロール教室	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 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
		らくらくフィンスイム		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		フリーフィンスイム		初級スイミング
12:00		フリーフィンスイム	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)	マットピラティス (井倉)			12:00~
	30	持っている方のみ				持っている方のみ						13:00
13:00		13:00~	13:00~						ジムオリエンテーション	フリーフィンスイム		マンツーマンプライベートレッスン
	30	ショートビクス	かんたん筋トレ	13:30~		13:30~		ストレッチポール				『30分¥1100』 毎週日曜要予約
14:00		クロール教室 背泳ぎ教室		クロール&背泳ぎ教室45		お好みスイミング45 (泳力認定)		お好みスイミング45 (泳力認定)				
	30											
15:00	ジムオリエンテーション						ジムオリエンテーション					
	30		15:30~		15:30~		15:30~		15:00~			
16:00		A		A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A	A	A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A		
	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	B	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												
	30	ジュニアHIPHOP 高学年 (小3~小6年生)	C	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		
18:00												
	30											
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		
	30	ジムオリエンテーション	19:30~	ピラティス (HIRO)	リング&ボール 筋膜リリース (渡辺)		コンティショニングヨガ (塩谷)		19:00~	ポルトフラ (丸山)		
20:00		ジョグ&ウォーク										
	30	パワフルエアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク									
21:00		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						
	30	フリーフィ		フリーフィンスイム	フリーフィンスイム							
22:00												

12/5・12 営業日
12/19・26 休館日
鳥山校無料

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 (21:45 CLOSE)

土曜日 ◆ 10:00~20:30 (20:45 CLOSE)

