☆NOMAスイミングスクール・アップルシティ 藪塚校 レッスンプログラム☆

2022/1/7～

火曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	フリー フィンスイム
10：30～	背泳ぎ教室
ミドルエアロ（大澤）	お好みスイミング（泳力認定）
	らくらくフィンスイム
	フリー フィンスイム
	持っている方のみ
	13：00～
	ショートビクス
	クロール教室
14:30～	背泳ぎ教室
ジム オリエンテーション	
15：30～	A
小学生 体操教室 中・高学年（小3～小6年生）	B
ジュニア ヒップホップ高学年（小3～小6年生）	C
19：30～	選手コース
ジム オリエンテーション	
20：00～	ジョグ＆ウォーク
パワフルエアロ（井倉）	背泳ぎ教室 / 上級スイム45
	フリーフィ

水曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	フリー フィンスイム
10：30～	ウォーキング
ベーシックエアロ（小林）	クロール教室
11：30～	フリーフィンスイム
フラダンス（渋澤）	ショートビクス
13：00～	
かんたん筋トレ	13:30～
15：30～	クロール＆背泳ぎ教室45
園児・小学生 体操教室（3歳～小3年生）	A
	B
小学生 体操教室 中・高学年（小3～小6年生）	C
19：30～	選手コース
ピラティス（HIRO）	
エンジョイエアロ（HIRO）	お好みスイミング（泳力認定）
	フリーフィンスイム

木曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	フリー フィンスイム
10：30～	
ジムオリエンテーション	
11:00～	お好みスイミング（泳力認定）
ZUMBA（斎藤）	らくらくフィンスイム
シェイプアップヨガ（斎藤）	フリーフィンスイム
	持っている方のみ
	13:30～
15：30～	お好みスイミング45
園児・小学生 体操教室（3歳～小3年生）	A
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
19：30～	選手コース
リング＆ポール筋膜リリース（渡辺）	
ボディムーブメント（渡辺）	個人メドレー
	フリーフィンスイム

金曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	フリー フィンスイム
10：30～	ウォーキング
ローインパクトエアロ（福島）	お好みスイミング
	フリーフィンスイム
	アクアビクス40（高橋）
13：00～	
ストレッチポール	13:30～
14:30～	お好みスイミング45（泳力認定）
ジムオリエンテーション	
15：30～	A
小学生 体操教室 中・高学年（小3～小6年生）	B
	C
19：00～	選手コース
コンディショニングヨガ（塩谷）	
20：00～	ワンポイントスイム
ジムオリエンテーション	ショートビクス
	フリーフィンスイム

土曜日

スタジオ	プール
10：00～	
ジムオリエンテーション	フリー フィンスイム
10：30～	
パワフルエアロ（井倉）	11:00～
11:30～	ウォーキング
マットピラティス（井倉）	初級スイミング
12：30～	フリーフィンスイム
ジムオリエンテーション	
15：00～	14：00～
園児・小学生 体操教室（3歳～小3年生）	D
小学生 体操教室低・中学年（小1～小4年生）	A
小学生 体操教室 中・高学年（小3～小6年生）	B
19：00～	C
ポルトブラ（丸山）	選手コース
	ウォーキング20

土曜日◆10:00～20:30(20:45 CLOSE)

日曜日

スタジオ	プール
	選手コース
11：00～	
ベーシックエアロ（原）	初級スイミング
	12:00～
	12:00～13:00 フリーフィンスイム / ショートビクス
	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

1/9・16 営業日
1/2・23・30 休館日
1/23・30鳥山校無料

選手コース

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)