

☆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☆

2022年2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 |
| 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 |
| 30 | | 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 | 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 | 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 | | |
| 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 | フリーフィンスイム | アクアビクス40 (高橋) | アクアビクス40 (高橋) | | | 12:00~ 13:00 フリーフィンスイム |
| 30 | | 持っている方のみ | | | | 持っている方のみ | | | | | | ショートビクス |
| 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分¥1100』 毎週日曜要予約 |
| 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 | 13:30~ | | | | |
| 14:00 | | クロール教室 | | クロール&背泳ぎ教室45 | | お好みスイミング45 | | お好みスイミング45 (泳力認定) | | | 14:00~ | |
| 30 | | 背泳ぎ教室 | | | | | | | | | D | |
| 15:00 | 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~ | | 15:30~ | | 園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生) | A | | |
| 16:00 | | A | | A | 園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生) | A | | A | | | | |
| 30 | | 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 | | 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 | | B | | B | | | | 小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生) | | | | |
| 30 | | ジュニアHIPHOP 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 | | C | 小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生) | C | | |
| 18:00 | | C | 園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生) | C | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | 選手コース | | 選手コース | | 選手コース | | 選手コース | 19:00~ | 選手コース | | 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。 |
| 30 | ジムオリエンテーション | | 19:30~ | | 19:30~ | | 19:30~ | コンティニュウイングヨガ (塩谷) | 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! |
| 20:00 | | ジョグ&ウォーク | ピラティス (HIRO) | | リング&ボール 筋膜リリース (渡辺) | | | | ポルトフラ (丸山) | | | *ミストサウナ、 ジャグジーバス、 大人サウナ大好評 |
| 30 | パワフルエアロ (井倉) | ジョグ&ウォーク | | | | | | | | ウォーキング20 | | |
| 21:00 | | 背泳ぎ教室 上級スイム45 | エンジョイエアロ (HIRO) | お好みスイミング (泳力認定) | ポティムースメント (渡辺) | 個人メドレー | ジムオリエンテーション | ウォンポイントスイム | | | | *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 | | フリーフィ | | お好みスイミング (泳力認定) | | フリーフィンスイム | | ショートビクス | | | | |
| 22:00 | | | | フリーフィンスイム | | フリーフィンスイム | | フリーフィンスイム | | | | |

2/6・13 営業日
2/20・27 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 (21:45 CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30 (20:45 CLOSE)

