

☆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年6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	10:30~	フリーフィンスイム	10:30~	フリーフィンスイム	10:30~	スマイルスクール 6月9・23 フリーフィンスイム	10:30~	フリーフィンスイム	10:30~	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	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)		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)	11:00~	ウォーキング	11:00~	ベーシック エアロ (原)	
30													初級スイミング	
12:00		らくらく フィンスイム	11:30~	フリー フィンスイム	11:30~	お好みスイミング	6/2・16 11:00~ お好みスイミング 11:30~ らくらくフィンスイム	フリー フィンスイム	マット ピラティス (井倉)	11:30~	初級スイミング		12:00~	ショートビクス
30		フリーフィンスイム	フラダンス (渋谷)	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)						
13:00		13:00~	13:00~				13:00~		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	13:30~			13:30~	ストレッチポール	13:30~					
14:00		クロール教室 背泳ぎ教室		クロール&背泳ぎ 教室45			13:30~	お好み スイミング45	13:30~			14:00~	D	
30														
15:00										15:00~				
30	15:30~		15:30~		15:30~		15:30~		15:30~	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A		フリーフィンスイム	
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	A					選手コース
30										小学生 体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B			
17:00	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 中・高学年 (小3~小6年生)	B	B					
30										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	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	C					
30														
19:00		選手 コース		選手 コース						19:00~		選手 コース		
30			19:30~		19:30~					ポルトフラ (丸山)				
20:00	20:00~ パワフル エアロ (井倉)	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)			20:15~	お好みスイミング			ウォーキング20		
30		背泳ぎ教 室 上級 スイム45												
21:00		フリーフィン	エンジョイ エアロ (HIRO)	お好みスイミング フリー フィンスイム	ポティ ムーズメント (渡辺)	個人メドレー フリー フィンスイム		ジム オリエンテーション	ショートビクス					
30														
22:00														

6/5・12 営業日
6/19・26 休館日
19・26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)

土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)

