

☆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7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 7月14・28日	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	
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)	E	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~ フラダンス (渋谷)	フリー フィンスイム ショートビクス	11:30~ シェイプアップ ヨガ (斎藤)	お好みスイミング	7/7・21 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 アクアビクス40 (高橋)	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~ ショートビクス
30		フリーフィンスイム				フリー フィンスイム						
13:00	13:00~	ショートビクス	13:00~	かんたん筋トレ				13:00~	ストレッチポール	12:30~ ジム オリエンテーション	フリー フィンスイム	
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~	お好み スイミング45		14:00~ D	
30												
15:00										15:00~ 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
30	15:30~	A	15:30~	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		B	選手コース
16:00										小学生 体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B	
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	小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	B	B		C	日曜日◆10:00~16:30(16:45 CLOSE)
17:00										小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C	
30		ジュニア ヒップホップ高学年 (小3~小6年生)	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			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。
18:00												
30												
19:00		選手 コース	19:30~	選手 コース	19:30~	選手 コース	19:30~	選手 コース	選手 コース	19:00~ ポルトフラ (丸山)	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!
30												
20:00	20:00~ パワフル エアロ (井倉)	ジョグ& ウォーク 背泳ぎ教 室 上級 スイム45	ピラティス (HIRO)	リング&ボール 筋膜リリース (渡辺)	個人メドレー	個人メドレー	個人メドレー	20:15~ ジム オリエンテーション	お好みスイミング ショートビクス		ウォーキング20	※ミストサウナ、 ジャグジーバス、 大人サウナ大好評
30												
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 ムメント (渡辺)	個人メドレー フリー フィンスイム	個人メドレー フリー フィンスイム		フリー フィンスイム			※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												
22:00										土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)		

火曜日~金曜日◆10:00~21:30(21:45CLOSE)

