NOMAフィットネスクラブ TEL:0276-49-2211

11月～レッスンプログラム！

2024年11月1日～

火曜日

スタジオ

ラジオ体操

全身すっきり 10:30～11:00 田村

1．3．5週エアロ 野口礼子
2．4週 ZUMBA 村田真規

週変わりレッスン 12:00～12:50 野口・村田

ボディメイク 13:30～14:00 加村

NEW レッスン

ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子

ピラティス 19:15～20:00 原みちか

エアロ 20:10～20:55 原みちか

プール

1週目 腹筋
2週目 上半身
3週目 下半身
4週目 ストレッチ

ウォーク＆アクア 11:30～12:00 吉田

初心者ポイント 12:10～12:50 吉田

がんばれスイム40（初級） 13:00～13:40 吉田

おまかせ水泳40 14:00～14:40 田村

おまかせ初級者 19:00～19:30 飯塚

ジョグ＆ウォーク 19:40～20:10 飯塚

1キロフィンスイム 20:20～21:00 飯塚

時間変わりました ご注意ください

水曜日

スタジオ

ラジオ体操

ルーシーダットン 10:30～11:30 高畑智子

30分エクササイズ 11:40～12:10 高畑智子

コンディショニング＆リラックスストレッチ 13:00～14:00 村田真規

フラダンス60 14:45～15:45 小林 富美子

FIERCE CAMP 19:00～20:00 MAI

時間と担当変わりました お試し1か月レッスン

プール

アクアビクス 11:00～11:30 小野島

チャレンジフィンスイム 11:40～12:10 小野島

平泳ぎ・バタフライ（初級） 12:20～12:50 小野島

クロール・背泳ぎ（初級） 13:00～ 田村

プライベートレッスン（有料）小野島 14:00～14:30

特別水泳教室 14:40～15:10 田村

プライベートレッスン（有料）田村 15:20～15:50

バタフライ

水中筋トレ 19:00～19:20 飯塚

おまかせ水泳 19:30～20:00 飯塚

エアロの動きに90年代のヒップホップを組み合わせたダンスプログラム

木曜日

スタジオ

ラジオ体操

ピラティス30 10:30～11:00 えみ

痛みよせない身体ヨガ 11:05～11:55 えみ

太極拳（初級） 12:00～12:20 太極拳 12:20～12:50 福田 智之

健康気功法 13:00～13:30 福田 智之

リラックスヨガ 14:50～15:50 大屋 理恵

THE 筋トレ 18:30～19:00 加村

バランスコーデ 19:30～20:00 對比地葉子

ree jam 20:10～21:00 對比地葉子

プール

初心者クラス 10:30～11:00 吉田

歩け歩け教室 11:10～11:30吉田

ウォーターダンベル 11:40～12:10 田村

おまかせ水泳 12:20～12:50 田村

メニューをこなして頑張りましょう！

自主練マスターズ 目標トータル1000m（25m泳げればOK） 13:00～13:50 メニュー渡します

おまかせ水泳 14:50～15:20 飯塚

特別水泳教室 15:30～16:00 飯塚

プライベートレッスン（有料）飯塚 16:10～16:40

アクアビクス 19:00～19:30 小野島

おまかせ水泳 19:40～20:10 小野島

時間が変わりました ご注意を！

金曜日

スタジオ

ラジオ体操

ZUMBA 10:30～11:30 對比地 葉子

ボルトプラ 11:40～12:10 對比地 葉子

かんたんエアロ 12:20～12:50 小野島

ヨガ60 13:30～14:30 山根美穂

ボディメイク 14:40～15:10 加村

NEWレッスン

1週目ダンベル
2週目ヌードル
3週目脂肪バイバイ

ZUMBA50 19:30～20:20 渡加敷 祐太

コンディショニング 20:30～20:50 飯塚

プール

脂肪バイバイ 11:00～11:30 小野島

プールで曲に合わせて楽しくレッスン

プールレクリエーション 13:10～13:30

おまかせ4種目 13:40～14:20 小野島

4泳法初心者40 14:30～15:10 飯塚

スタート＆ターン 15:20～15:50 飯塚

おまかせ水泳 19:00～19:30 田村

週替わりレッスン 19:40～20:10 田村

パドル＆スイム 20:20～21:00 田村

火曜～金曜は 22：00 チェックアウト

土曜日

スタジオ

ラジオ体操

ヨガ45 11:00～11:45 野口 礼子

エアロ45 11:55～12:40 野口 礼子

全身すっきり 12:50～13:20 田村

1週目ダンベル
2週目ヌードル
3週目脂肪バイバイ

ピラティス40 18:30～19:10 福士鈴依子

ボクシングエアロ 19:15～20:00 福士鈴依子

プール

フィンスイム 11:00～11:30 田村

野口レッスン 時間少し変わりました ご注意ください

足ヒレ（フィン）フリータイム（初心者コース） 12:00～14:00

会員様のご紹介是非お願いします

週変わりレッスン 15:10～15:40 田村

おまかせ水泳 15:50～16:20 田村

プライベートレッスン（有料）田村 16:30～17:00

土曜の夜はレッスンなしフリースイム泳ぎこむには最適ですよ

土曜の夜は 21：00 チェックアウト

日曜日

スタジオ

ラジオ体操

ストレッチ30 10:30～11:00 飯塚

ヨガ60 11:30～12:30 えみ

エアロビクス 13:00～14:00 高橋由美子

1．3週は福士アクアビクス40分
2．4。5週はジョグ＆ウォーク30分

プール

担当変わりました 是非ご参加ください

足ヒレ（フィン）フリータイム（初心者コース） 12:00～14:00

アクアビクス 14:45～15:25 福士鈴衣子

ジョグ＆ウォーク 14:45～15:15 飯塚

おまかせ水泳 15:30～16:00 飯塚

日曜・祝日は 19：00 チェックアウト ご協力下さい

火曜～土曜に開催！！
ボディビルダーに追い込まれよう企画！！詳しくは館内POPにて

11月のレッスンプログラムです

岩盤浴でレッスン！
月曜 20：00～20：50 ピラティス 福士先生
水曜 20：00～20：50 体幹リンパ 福士先生
木曜 13：30～14：20 しばらくお休み
金曜 14：00～14：50 ピラティス 福士先生
日曜 13：00～13：50 ホットヨガ えみ先生

レッスン料800円です