NOMAフィッ	トネフクラフ	` TEL:0276-	- <i>49-771</i>

NOMA	フィットネスクラ	プィットネスクラフ、TEL:0276-49-2211 2月~レッスンプログラム								2025年2月1日~			
	火曜日		水曜日		木曜日		金田	4日	土曜日		日曜日		
10:10	スタジオ ラジオ体操	<u> </u>	スタジオ	<u> </u>	スタジオ ラジオ体操	ユー スール	スタジオ	<u> プール</u>	スタジオ	<u> スール</u>	スタジオ ラジオ体操	プール	10:10
10:30	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操	ı	ラジオ体操		10:30
	アイソメトリックトレーニング	ウォーク&アクア 10:30~11:00	ルーシーダットン 10:30~11:30		ピラティス30 10:30~11:00	ウォーク&アクア 10:30~11:00	ZUMBA				ストレッチ30 10:30~11:00		
11:00	10:30~11:00 加村	吉田		アクアビクス 11:00~11:30	えみ	吉田	10:30~11:30	脂肪バイバイ 11:00~11:30	3/145		飯塚		11:00
11.70	筋力アップ	初心者クラス	高畑 智子	小野鳥	痛みよせない身体ヨガ	40 : ±5=5	對比地 葉子	小野鳥	11.00.911.43				
11:30	トレーニング	11:10~11:40			11:05~11:55	初心者クラス 11:10~11:40	2002 010 5		野口 礼子	足ヒレ	∃#i60	足ヒレ	11:30
12:00		吉田	30分エクササイズ	おきかせ4種目	えみ	吉田	ボルトプラ 11:40~12:10			(フィン)	3/100	(23.)	12:00
	週変わりレッスン		11:40~12:10 高畑 智子	11:40~12:20			對比地 葉子		I7D45	(117)	11:30~12:30	(フィン)	12.00
				小野島	17045				11:55~12:40	フリータイム		フリータイム	12.20
12:30	12:00~12:50	マスターズ 居城		1キロスイム	12:10~12:55 定 翔子		かんたんエアロ			(初心者コース)	えみ	(初心者コース)	12:30
	野口·村田	12:30~13:10		12:30~	2月13日 2月20日		12:20~12:50		野口 礼子				
13:00	1.3.5週エアロ 野口礼子	おきかせ水泳	コンディショニング	小野島	2 <u>月2</u> 0日	自主練マスターズ	小野島	プールレクリエション	アイソメトリック	11:00~13:30		11:00~14:00	13:00
	2. 4週 ZUMBA 村田真規	13:15~13:45	リラックスストレッチ			目標トータル1000m		13:00~13:20	トレーニング		エアロビクス		
13:30	ボディメイク	居城	13:00~14:00		*	(25m泳lfればOK) 13:00~13:50		週替わり4泳法	12:50~13:20 加村		13:00~14:00		13:30
	13:30~14:00		村田 真規		/ 定 エアロ \	メニュー渡します	ヨガ60	13:30~14:10			13.00 - 14.00		
14:00	加村				復活です! 人 月2回です		13:30~14:30	浦野		アクアビクス	高橋 由美子		14:00
	∃ # 160				HZEIC9		山根美穂	/用ま『	(NEWLy2)	14:00~14:30		アクアビクス	
14:30	3/100	特別水泳教室		個人メドレー		おまかせ水泳	山伙天征	4泳法初心者40		高橋ち	7		14:30
	14:10~15:10	14:30~15:00		14:30~15:00		14:30~15:00	ボディメイク	14:30~15:00		フィンスイム		14:45~15:25 福士 鈴衣子 ジョク&ウォーク	
15:00		飯塚	フラダンス60	飯塚	リラックスヨガ	飯塚	14:40~15:10	飯塚		14:40~15:10	1.3週は	ジョグ&ウォーク	15:00
	斉藤 洋子					特別水泳教室	加村	スタート&ターン		高橋ち	福士アクアビクス	14:45~15:15 飯塚	
15:30			14:45~15:45		14:15~15:15	15:10~15:40		15:10~15:40			40分	飯塚 おきかせ水泳	15:30
			J. 4. 5 4 7		40 m=	飯塚		飯塚			2. 4. 5週は	15:30~16:00 飯塚	1
16:00			小林 富美子	r.	大屋 理恵						ジョグ&ウォーク		16:00
											30分	日曜・祝日は 19:00	
16:30												チェックアウト	16:30
17:00											ARAL BA		17:00
											2月のレッスン	201746ca	
17:30				1//0秒	~ 十 曜	こ開催!						,	17:30
				八唯	, 一一一種」	し川田主	•				岩盤浴でし	マン!	
18:00				6/ 1 ¹ 1 +	40 L 3 A	A = 1 1	<u> </u>	100 m	001-7			0~20:50	18:00
10.00	不	ブイエル	ダーに対	旦い込ま	これよつ1	E囲!!	詩しくに	ま配りと	ひとして		ピラティス		1.0.00
18:30			, , ,					·					18:30
10.50												0~20:50	10.50
10:00	THE 筋トレ 18:30~19:00	おまかせ初級者	ピラティス45	水中筋トレ		アクアビクス			ピラティス40 18:30~19:10	足ヒレ	体幹リンパ	福士先生	19:00
17.00	加村	19:00~19:30	18:30~19:15	19:00~19:20		19:00~19:30		足ヒレ	福士 鈴依子		木曜 13:3	0~14:20	17.00
	ピラティス	飯塚	MAI	飯塚	1227.73 =	小野鳥		(2.2.)	油土 郭枫丁	(フィン)	しばらく		10.70
14:30	19:15~20:00	ジョグ&ウォーク	EIEDCE CAND	おきかせ水泳	バランスコーデ 19:30~20:00	おきかせ水泳	ZUMBA50	(フィン)	ボクシングエアロ	フリータイム			19:30
20.00	原 みちか	19:40~20:10	FIERCE CAMP	19:30~20:00	對比地 葉子	19:40~20:10 小野鳥	19:30~20:20	フリータイム	ボクシングエアロ19:15~20:00	フリータイム (初心者コース)	金曜 14:(70.00
20:00		EIV-SP	MΔI	飯塚	-110-0 M 1	小野島		(初心者コース)	福士 鈴依子	17:00~20:00	ピラティス		20:00
	エアロ 20:10~20:55			v.	ree jam		渡加敷 祐太	(IIIIIIIII A)		17.00 20.00	日曜 13:(
20:30	Z0:10~20:55	1キロフィンスイム	ご好評につき	<i>x</i>	,		コンティシュニング	17:00~21:00			ホットヨガ	えみ先生	20:30
	原 みちか	20:20~21:00 飯塚			20:10~21:00		コンディショニング 20:30~20:50 飯塚	11.00 -21.00		土曜の夜は			
21:00			レギュラー化!!	エアロの動きに	對比地 葉子		飯塚						21:00
				90年代のヒップ		1		火曜~金曜は		21:00			
21:30			2本連続で	ホップを組み合わせた				22:00		チェックアウト	レッスン科	300円です	21:30
			お楽しみください!	ダンスプログラム									
22:00				7/ 1/170				チェックアウト					22:00