NOMAフィットネスクラブ TEL:0276-49-2211

2月～レッスンプログラム

2025年2月1日～

火曜日

スタジオ
- ラジオ体操
- アイソメトリックトレーニング 10:30～11:00 加村
- 筋力アップトレーニング
- 週変わりレッスン 12:00～12:50 野口・村田
  1．3．5週エアロ 野口礼子
  2．4週 ZUMBA 村田真規
- ボディメイク 13:30～14:00 加村
- ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子

プール
- ウォーク＆アクア 10:30～11:00 吉田
- 初心者クラス 11:10～11:40 吉田
- マスターズ 居城 12:30～13:10
- おまかせ水泳 13:15～13:45 居城
- 特別水泳教室 14:30～15:00 飯塚

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

プール
- アクアビクス 11:00～11:30 小野島
- おまかせ4種目 11:40～12:20 小野島
- 1キロスイム 12:30～ 小野島
- 個人メドレー 14:30～15:00 飯塚

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
- エアロ45 12:10～12:55 定 翔子 2月13日 2月20日
- 定 エアロ復活です！月2回です
- リラックスヨガ 14:15～15:15 大屋 理恵

プール
- ウォーク＆アクア 10:30～11:00 吉田
- 初心者クラス 11:10～11:40 吉田
- 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 14:30～15:00 飯塚
- 特別水泳教室 15:10～15:40 飯塚

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

プール
- 脂肪バイバイ 11:00～11:30 小野島
- プールレクリエション 13:00～13:20
- 週替わり4泳法 13:30～14:10 浦野
- 4泳法初心者40 14:30～15:00 飯塚
- スタート＆ターン 15:10～15:40 飯塚

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
- アイソメトリックトレーニング 12:50～13:20 加村
- NEWレッスン

プール
- 足ヒレ（フィン）フリータイム（初心者コース） 11:00～13:30
- アクアビクス 14:00～14:30 高橋ち
- フィンスイム 14:40～15:10 高橋ち

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
- 足ヒレ（フィン）フリータイム（初心者コース） 11:00～14:00
- 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

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

火曜
- THE 筋トレ 18:30～19:00 加村
- ピラティス 19:15～20:00 原 みちか
- エアロ 20:10～20:55 原 みちか

水曜
- ピラティス45 18:15～19:15 MAI
- FIERCE CAMP 19:30～20:15 MAI
- ご好評につき レギュラー化！！ 2本連続で お楽しみください！

木曜
- 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

金曜
- 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

土曜
- 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

火曜～土曜
- 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
- 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
- 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
- 足ヒレ（フィン）フリータイム（初心者コース） 17:00～21:00
- 火曜～金曜は 22：00 チェックアウト
- 足ヒレ（フィン）フリータイム（初心者コース） 17:00～20:00
- 土曜の夜は 21：00 チェックアウト

2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