NOMAフィットネスクラブ TEL:0276-49-2211

5月～レッスンプログラム

2025年5月7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
- THE 筋トレ 18:30～19:00 加村
- ピラティス45 19:15～20:00 原 みちか
- エアロ45 20:10～20:55 原 みちか

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40 12:30～13:10 居城
- おまかせ水泳 13:15～13:45 居城
- 特別水泳教室 14:30～15:00 飯塚
- 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
- ピラティス45 18:30～19:15 MAI
- FIERCE CAMP 19:30～20:15 MAI

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
- 水中筋トレ 19:00～19:20 飯塚
- おまかせ水泳 19:30～20:00 飯塚

初めてのかたも大歓迎

音楽に合わせてお尻とコアのトレーニング

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
- ZUMBA50 13:00～13:50 平沼 智美
- リラックスヨガ 14:15～15:15 大屋 理恵
- 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
- ウォーク＆アクア 10:30～11:00 吉田
- ポイント 11:10～11:40 吉田
- できたらいいなスイム60 13:00～14:00 石川
- おまかせ水泳 14:30～15:00 飯塚
- 特別水泳教室 15:10～15:40 飯塚
- 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

25m泳げるかたなら参加OK!!

金曜日

スタジオ
- ラジオ体操
- ZUMBA60 10:30～11:30 對比地 葉子
- ボルドブラ 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
- 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
- 足ヒレ（フィン）フリータイム（初心者コース）17:00～21:00 他のコースでの使用はお断りします

バレエの動きをもとにしたコンディショニングプログラム

ダンベルとステップ台を使ったトレーニング

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
- アイソメトリックトレーニング 12:50～13:20 加村
- 週変わりレッスン50 14:45～15:35 原・ZINI

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 他のコースでの使用はお断りします
- アクアビクス40 14:00～14:40 高橋 知春
- おまかせ4種目 14:45～15:15 高橋 知春
- 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
- 足ヒレ（フィン）フリータイム（初心者コース）17:00～20:00 他のコースでの使用はお断りします

最終週はボディメイク

1・3週目 JOG エアロ 原 みちか
2・4週目 サルセーション ZINI

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60 13:00～14:00 高橋 由美子

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 他のコースでの使用はお断りします
- アクアビクス40 14:10～14:50 福士 鈴依子
- ジョグ＆ウォーク 15:00～15:30 飯塚
- おまかせ水泳 15:40～16:10 飯塚

1，3週 福士アクアビクス 月2回 です

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

5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
金曜 14：00～14：50 ピラティス福士先生
土曜 14：00～14：50 ホットヨガ 斉藤先生
日曜 13：00～13：50 ホットヨガ えみ先生

レッスン料800円です