

NOMAフィットネスクラブ レッスンプログラム

2025年10月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
10:10	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	スタジオ ラジオ体操	フール	10:10
10:30													10:30
11:00	アイソメトリック トレーニング 10:30～11:00 加村	ウォーク&アクア 10:30～11:00 吉田	ルーシーダットン 10:30～11:30 高畑 智子	アクアピクス 11:00～11:30 小野島	ピラティス30 10:30～11:00 えみ	ウォーク&アクア 10:30～11:00 吉田	ZUMBA60 10:30～11:30 対比地 葉子	脂肪バイバイ 11:00～11:30 小野島	ヨガ45 11:00～11:45 野口 礼子	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	ヨガ60 11:30～12:30 えみ	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	11:00
11:30	筋力アップ トレーニング	初心者クラス 11:10～11:40 吉田			痛みよせない身体ヨガ 11:05～11:55 えみ	ポイント 11:10～11:40 吉田					11:30		
12:00	週変わりレッスン 12:00～12:50 野口・村田		30分エクササイズ 11:40～12:10 高畑 智子	おまかせ4種目 11:40～12:20 小野島		25m泳げるかた なら参加OK!!	ボルドブラ 11:40～12:10 対比地 葉子	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	エアロ45 11:55～12:40 野口 礼子		12:00		
12:30							かんたんエアロ 12:20～12:50 小野島						12:30
13:00	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	マスターズ40 13:00～13:40 居城	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	種目内容は 別紙にて 初心者の かたもOK!	ZUMBA50 13:00～13:50 平沼 智美	できたら いいなスイム60 13:00～14:00 石川		プールレクエション 13:00～13:20	アイソメトリック トレーニング 12:50～13:20 加村		エアロ60 13:00～14:00 高橋 由美子		13:00
13:30	ボディメイク 13:15～13:45 加村	おまかせ水泳 13:45～14:15 居城						ヨガ60 13:30～14:30 山根 美穂	週替わり4泳法 13:30～14:30 新井	最終週は ボディメイク	アクアピクス40 14:00～14:40 高橋 知春	13:30	
14:00													14:00
14:30	ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子			チャレンジ4種目 14:30～15:00 小野島	リラックスヨガ 14:15～15:15 大屋 理恵	スタート&ターン 14:30～15:00 吉田	ボディメイク 14:40～15:10 加村	1・3週目 JOG 原 みちか 2・4週目 サルセーション ZINI	週変わりレッスン50 14:45～15:35 原 みちか 13:35～14:25 ZINI (時間異なるります)	アクアピクスは 隔週です (別紙に記載)	14:30		
15:00			フラダンス60 14:45～15:45 小林 富美子	初めての かたも 大歓迎			ダンベルと ステップ台を 使った トレーニング					日曜・祝日は 19:00 チェックアウト	15:00
15:30													15:30
16:00											16:00		
16:30												16:30	
17:00	🌞毎週 火曜～土曜 開催!! パワーアップ企画!! 🌞 💪ボディビルダー💪に 追い込まれよう!! (火12:30～ 水18:45～ 木12:30～ 金10:30～ 土14:00～)											17:00	
17:30												17:30	
18:00												18:00	
18:30												18:30	
19:00	THE 筋トレ 18:30～19:00 加村		ピラティス45 18:30～19:15 MAI			アクアピクス 19:00～19:30 小野島			ピラティス40 18:30～19:10 福士 鈴依子	土曜の夜は 21:00 チェックアウト			19:00
19:30	ピラティス45 19:15～20:00 原 みちか	ジョグ&ウォーク 19:30～20:00 梅川	FIERCE CAMP 19:30～20:15 MAI	水中筋トレ 19:30～20:00 大嶋	バランスコーデ 19:30～20:00 対比地 葉子	おまかせ水泳 19:40～20:10 小野島	ZUMBA50 19:30～20:20 渡加敷 祐太	ダンベルアクア 19:30～20:00 梅川	ボクシングエアロ 19:15～20:00 福士 鈴依子		19:30		
20:00											20:00		
20:30	エアロ45 20:10～20:55 原 みちか	1キロフィンスイム 20:15～21:00 梅川	音楽に合わせて お尻とコアの トレーニング	おまかせ水泳 20:15～21:00 大嶋	DANCE FIT 20:10～21:00 対比地 葉子	火曜～金曜は 22:00 チェックアウト	キック&ボクシング 20:30～20:50 居城 (ファイトエリア)	おまかせ水泳 20:15～21:00 梅川			20:30		
21:00											21:00		
21:30											21:30		
22:00												22:00	

ホットレッスンプログラム

岩盤浴レッスン
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

ホットレッスンプログラム

岩盤浴レッスン
 月曜 20:00～20:50 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 福士先生
 土曜 14:00～14:50 福士先生
 日曜 13:00～13:50 福士先生

レッスン料 800円 です