

NOMAフィットネスクラブ レッスンプログラム (♡マークは初心者でもおすすめ)

2025年11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	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	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	ブルーシーダットン 10:30～11:30 高畑 智子		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	週替わり レッスン 別紙にて	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!!	ボルドワラ 11:40～12:10 対比地 葉子	バリエーションの動きを 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													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		エアロレクリエーション 13:00～13:20 加村	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	ポディメイク 13:15～13:45 加村	おまかせ水泳 13:45～14:15 居城											13:30	
14:00													14:00	
14:30	ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子												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				ポディメイク 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 (時間員異なります)		アアクアピクスは 隔週です (別紙に記載)	日曜・祝日 18:30まで 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～)											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 土曜のみ 20:30まで 21:00 チェックアウト レッスン料 800円 です		17:00
17:30													17:30	
18:00													18:00	
18:30													18:30	
19:00	THE 筋力 18:30～19:00 加村		ピラティス45 18:30～19:15 MAI			アアクアピクス 19:00～19:30 小野島			ピラティス40 18:30～19:10 福士 鈴依子				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	水中筋力 19:30～20:00 大嶋	バランスコース 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	土曜のみ 20:30まで 21:00 チェックアウト			19:30	
20:00												20:00		
20:30	エアロ45 20:10～20:55 原 みちか	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 21:30まで 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