

NOMAフィットネスクラブ レッスンプログラム (初心者でもおすすめ)

2025年12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	フル	スタジオ ラジオ体操	フル	スタジオ ラジオ体操	フル	スタジオ ラジオ体操
10:30	リサイクルトーリック トレーニング 10:30~11:00 加村	ウォーキング&アグア 10:30~11:00 吉田	ルーシーダットン 10:30~11:30 高畑 智子	リピラティス30 10:30~11:00 えみ	ウォーキング&アグア 10:30~11:00 吉田	ZUMBA60 10:30~11:30 小野島	フル
11:00	筋力アップ トレーニング	初心者クラス 11:10~11:40 吉田	アグアビクス 11:00~11:30 小野島	リピラティス30 10:30~11:00 えみ	脂肪バイバイ 11:00~11:30 小野島	ヨガ45 11:00~11:45 野口 礼子	フル
11:30	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	リボイント 11:05~11:55 えみ	対比地 葉子	足ヒレ (フィン) フリータイム (初心者コース) エアロ45 11:55~12:40 野口 礼子	足ヒレ (フィン) フリータイム (初心者コース)
12:00	週変わりレッスン	リズムウォーキング 12:30~13:00 村田 真規	1キロスイム 12:30~13:30 小野島	25m泳げるかた なら参加OK!!	ボルドフラ 11:40~12:10 対比地 葉子	25m泳げるかた なら参加OK!!	ヨガ60 11:30~12:30 えみ
12:30	12:00~12:50 野口・村田	マスター40 13:00~13:40 居城	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	ヨガ60 13:30~14:30 山根 美穂	アーチーレクリエーション 13:00~13:20 新井	アーチーレクリエーション 13:00~13:20 高橋 由美子
13:00	1. 3・5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	おまかせ水泳 13:45~14:15 居城	リラックスヨガ 14:30~15:00 小野島	スタート＆ターン 14:30~15:00 吉田	リボディメイク 14:40~15:10 加村	ヨガ60 13:30~14:30 新井	エアロ60 13:00~14:00 高橋 由美子
13:30	リボディメイク 13:15~13:45 加村	リラックスヨガ 13:10~14:10 村田 真規	リラックスヨガ 14:30~15:00 小野島	スタート＆ターン 14:15~15:15 大屋 理恵	1・3週目 JOG エアロ 原 みちか 2・4週目 サルセーション ZINI	最終週は ボディメイク	アカビクス40 14:00~14:40 高橋 知春
14:00	ヨガ60 14:10~15:10 斎藤 洋子	リラックスヨガ 14:45~15:45 小林 富美子	ダンベルと ステップ台を 使った トレーニング	ダンベルアケア 19:30~20:00 小野島	アカビクス50 14:45~15:35 鹿 みづか 13:35~14:25 ZINI (時間異なります)	アカビクス50 14:45~15:35 鹿 みづか 13:35~14:25 ZINI (時間異なります)	アカビクス40 14:10~14:50 福士 鈴依子
14:30			初めての かたも 大歓迎				日曜・祝日 18:30まで 19:00 チェックアウト
15:00	フラダンス60 14:45~15:45 小林 富美子						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	<p>毎週 火曜～土曜 開催！！パワーアップ企画！！</p> <p>💪 ボディビルダー 💪 に 追い込まれよう！！</p> <p>(火12:30～ 水18:45～ 木12:30～ 金10:30～ 土14:00～)</p>						ホットレッスンプログラム
18:00							岩盤浴レッスン
18:30							月曜 20:00~20:50 ピラティス 福士先生
19:00	THE筋トレ 18:30~19:00 加村	リピラティス45 18:30~19:15 MAI	アグアビクス 19:00~19:30 小野島		リピラティス40 18:30~19:10 福士 鈴依子	土曜のみ 20:30まで 21:00 チェックアウト	水曜 20:00~20:50 体幹リンパ 福士先生
19:30	リピラティス45 19:15~20:00 原 みちか	ショグ&ウォーキング 19:30~20:00 梅川	水中筋トレ 19:30~20:00 大嶋	アマカセ水泳 19:40~20:10 小野島	ZUMBA50 19:30~20:20 渡加敷 祐太	ダンベルアケア 19:30~20:00 梅川	金曜 14:00~14:50 ピラティス 福士先生
20:00	エアロ45 20:10~20:55 原 みちか	FIERCE CAMP 19:30~20:15 MAI	アマカセ水泳 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	ボクシングエアロ 19:15~20:00 福士 鈴依子	土曜 14:00~14:50 ホットヨガ 斎藤先生
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	アマカセ水泳 20:15~21:00 大嶋	キック&ボクシング 20:30~20:50 居城 (ファイトエリア)	アマカセ水泳 20:15~21:00 梅川	日曜 13:00~13:50 ホットヨガ えみ先生
21:00							
21:30							
22:00							

レッスン料 800円 です