

NOMAフィットネスクラブ レッスンプログラム

2026年1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
10:30	アイソメトリック トレーニング 10:30~11:00 加村	ウォーキング&アクア 10:30~11:00 吉田	ルーシーダットン 10:30~11:30 吉田	ピラティス30 10:30~11:00 えみ	ウォーキング&アクア 10:30~11:00 吉田	ZUMBA60 10:30~11:30 小野島	アイソメトリック トレーニング 10:30~11:00 加村
11:00	筋力アップ トレーニング 11:10~11:40 吉田	初心者クラス 11:10~11:40 吉田	高畑 智子 11:00~11:30 小野島	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	対比地 葉子 11:40~12:10 小野島	脂肪バイバイ 11:00~11:30 小野島
11:30	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!!	ボルドフラ 11:40~12:10 小野島	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	足ヒレ (フィン) ヨガ60 11:30~12:30 えみ	足ヒレ (フィン) ヨガ60 11:30~12:30 えみ
12:00	週変わりレッスン	週替わり レッスン 別紙にて	1. 3・5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	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	ヨガ45 12:00~12:45 野口 礼子
12:30	12:00~12:50 野口・村田	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	スタート＆ターン 14:30~15:00 吉田	アーチャーレグリエショング 13:00~13:20 加村	エアロ45 12:55~13:40 野口 礼子	エアロ60 13:00~14:00 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	マスター40 13:00~13:40 居城	種目内容は 別紙にて 初心者の かたもOK!	リラックスヨガ 14:30~15:00 小野島	アーチャーレグリエショング 14:30~15:00 吉田	週替わり4泳法 13:30~14:30 浦野	アカラビクス40 14:00~14:40 高橋 知春
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	チヤレンジ4種目 14:30~15:00 小野島	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	週変わりレッスン50 14:45~15:35 麻 みづか 13:50~14:40 ZINI (時間異なります)	アカラビクスは 隔週です (別紙に記載)
14:00	ヨガ60 14:10~15:10 斎藤 洋子	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		アカラビクス40 14:10~14:50 福士 鈴依子
14:30							日曜・祝日 18:30まで 19:00 チェックアウト
15:00							
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18:30～ 木12:30～ 金11:00～ 土14:00～)</p>						ホットレッスンプログラム
18:00							
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		アカラビクス 19:00~19:30 小野島		ピラティス40 18:30~19:10 福士 鈴依子
19:30	ピラティス45 19:15~20:00 原 みちか	レッスン準備中	FIERCE CAMP 19:30~20:15 MAI	水中筋トレ 19:30~20:00 大嶋	バランスコース 19:30~20:00 對比地 葉子	ZUMBA50 19:30~20:20 小野島	土曜のみ 20:30まで 21:00 チェックアウト
20:00	エアロ45 20:10~20:55 原 みちか			おまかせ水泳 20:15~21:00 大嶋	DANCE FIT 20:10~21:00 對比地 葉子	渡加敷 祐太	ボクシングエアロ 19:15~20:00 福士 鈴依子
20:30					火曜～金曜 21:30まで 22:00 チェックアウト		
21:00							
21:30							
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 斎藤先生

日曜 13:00~13:50

ホットヨガ えみ先生

料金 800円です