

# 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	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	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	アイソメトリック トレーニング 10:30～11:00 加村				10:30	
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			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			ボディメイク 11:15～11:45 加村	足ヒレ (フィン)	ヨガ60 11:30～12:30 えみ	足ヒレ (フィン)	11:00	
11:30	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!!	ボールドフラ 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	ヨガ45 12:00～12:45 野口 礼子	フリータイム (初心者コース) 11:00～13:30		フリータイム (初心者コース) 11:00～13:30	11:30	
12:00			リズミウォーキング 12:30～13:00 村田 真規	1キロスイム 12:30～13:30 小野島			かんたんエアロ 12:20～12:50 小野島		エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	他のコースでの使用は お断りします		他のコースでの使用は お断りします	12:00	
12:30	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 13:10～14:10 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 いいなスイム60 13:00～14:00 石川					エアロ60 13:00～14:00 高橋 由美子		12:30	
13:00	ボディメイク 13:15～13:45 加村	おまかせ水泳 13:45～14:15 居城		チャレンジ4種目 14:30～15:00 小野島			ヨガ60 13:30～14:30 山根 美穂	週替わり4泳法 13:30～14:30 満野	過変わりレッスン50 14:45～15:35 原 みちか 13:50～14:40 ZINI (時間異なる場合があります)			アクアピクス40 14:00～14:40 高橋 知春	13:00	
13:30	ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子			初めての かたも 大歓迎	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 14:50～15:20 加村	1・3週目 JOGエアロ 原 みちか 2・4週目 サルセーション ZINI				アクアピクスは 隔週です (別紙に記載)	13:30	
14:00							ダンベルと ステップ台を 使った トレーニング						14:00	
14:30													14:30	
15:00													15:00	
15:30													15:30	
16:00													16:00	
16:30													16:30	
17:00													17:00	
17:30	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18:30～ 木12:30～ 金11:00～ 土14:00～)											ホットレッスンプログラム		17:30
18:00												岩盤浴レッスン 月曜 20:00～20:50 ピラティス 福士先生		18:00
18:30												水曜 20:00～20:50 体幹リンパ 福士先生		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	土曜のみ 20:30まで 21:00 チェックアウト	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	19:00
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	レッスン準備中	ボクシングエアロ 19:15～20:00 福士 鈴依子					19:30
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 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)						20:00	
20:30			音楽に合わせて お尻とコアの トレーニング											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