

# NOMAフィットネスクラブ レッスンプログラム

2026年2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	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	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	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 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	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	30分エクササイズ 11:40～12:10 高畑 智子	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	ヨガ45 12:00～12:45 野口 礼子	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	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	アーチルレクサエショヨリ 13:00～13:20 山根 美穂	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	スイスイスイム40 12:30～13:10 岩崎	種目内容は 別紙にて 初心者の かたもOK!	13:30～14:30 吉田	ヨガ60 13:30～14:30 山根 美穂	アーチルレクサエショヨリ 14:00～14:40 高橋 知春	アーチルレクサエショヨリ 14:00～14:40 高橋 知春
13:30	ボディメイク 13:15～13:45 加村	4種類お選びスイム30 13:15～13:45 岩崎	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 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	アーチルレクサエショヨリ 14:45～15:35 原 みちか 13:50～14:40 ZINI (時間異なります)	アーチルレクサエショヨリ 14:45～15:35 原 みちか 13:50～14:40 ZINI (時間異なります)
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	リラックスヨガ 14:15～15:15 小野島	ダンベルと ステップ台を 使った トレーニング	浦野	アーチルレクサエショヨリ 15:30～16:15 高橋 知春	アーチルレクサエショヨリ 15:30～16:15 高橋 知春
14:30							
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							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		ピラティス45 18:30～19:15 MAI		アクアピクス 19:00～19:30 小野島		水曜 20:00～20:50 体幹リンパ 福士先生
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 対比地 葉子	ZUMBA50 19:30～20:20 渡加敷 祐太	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 対比地 葉子	火曜～金曜 21:30まで 22:00 チェックアウト	金曜 14:00～14:50 ピラティス 福士先生
20:30							土曜 14:00～14:50 ホットヨガ 斎藤先生
21:00							日曜 13:00～13:50 ホットヨガ えみ先生
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

レッスン料 800円 です