

NOMAフィットネスクラブ レッスンプログラム

2026年3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&アコア 10:30～11:00 吉田	ルーシーダットン 10:30～11:30 高畑 智子	アコアピクス 11:00～11:30 小野島	ピラティス30 10:30～11:00 えみ	ウォーク&アコア 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	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	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	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	足ヒレ (フィン) フリータイム (初心者コース) 11:00～13:30	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		11:00
11:30	週替わりレッスン 12:00～12:50 野口・村田	週替わり レッスン 別紙にて	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!!	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	ヨガ45 12:00～12:45 野口 礼子	ヨガ45 12:00～12:45 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	11:30
12:00	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	コンディショニング & リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	ポテイメイク 13:15～13:45 加村	4種類お選びスイム30 13:15～13:45 岩崎	リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	12:30
13:00	ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子		リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	13:00
13:30			リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	13:30
14:00			リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	14:00
14:30			リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	14:30
15:00			リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	15:00
15:30			リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	15:30
16:00			リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	16:00
16:30			リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	16:30
17:00			リラクゼーション 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	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子	ポテイメイク 11:15～11:45 加村	エアロ45 12:55～13:40 野口 礼子	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	17:00
17:30	毎週 火曜～土曜 開催!! パワーアップ企画!!											17:30	
18:00	ボディビルダー  に 追い込まれよう!!											18:00	
18:30	(火12:30～ 水18:30～ 木12:30～ 金11:00～ 土14:00～)											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			アコアピクス 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	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 13:00～13:50 ピラティス 福士先生 土曜 19:30～20:20 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		FIERCE CAMP 19:30～20:15 MAI	リズムウォーキング 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		ポキシングエアロ 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		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&ポキシング 20:30～20:50 居城 (フィットエリア)					20:00	
20:30			音楽に合わせて お尻とコアの トレーニング	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&ポキシング 20:30～20:50 居城 (フィットエリア)						20:30
21:00			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&ポキシング 20:30～20:50 居城 (フィットエリア)						21:00
21:30			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&ポキシング 20:30～20:50 居城 (フィットエリア)						21:30
22:00			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&ポキシング 20:30～20:50 居城 (フィットエリア)						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 13:00～13:50  
 ピラティス 福士先生  
 土曜 19:30～20:20  
 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