

NOMAフィットネスクラブ レッスンプログラム

2026年4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&HIIT 10:30~11:00 津久井	ルーシーダットン 10:30~11:30 高畑 智子		ピラティス30 10:30~11:00 えみ	ウォーク&ヌードル 10:30~11:00 浦野	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				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		アコアピクス 11:00~11:30 小野島	痛みよせな身体ヨガ 11:05~11:55 えみ	ポイント 11:10~11:40 吉田	対比地 葉子	脂肪バイバイ 11:00~11:30 小野島		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	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			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		ヨガ60 11:30~12:30 えみ		11:30
12:00			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!!	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	エアロ60 13:00~14:00 高橋 由美子	他のコースでの使用は お断りします	12:00
12:30			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!			サルスーション 13:00~14:00 YUKA	できる いいスイム60 13:00~14:00 石川	エアロ45 12:55~13:40 野口 礼子				12:30
13:00	1. 3. 5週エアロ 野口礼子 2. 4週 ZUMBA 村田真規	スワイススイム40 12:30~13:10 岩崎	4種類お選びスイム30 13:15~13:45 岩崎					ヨガ60 13:30~14:30 山根 美穂	過替わり4泳法 13:30~14:30 浦野				13:00
13:30	ポテイメイク 13:15~13:45 加村												13:30
14:00	ヨガ60 14:10~15:10 斉藤 洋子												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!!											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			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	代行レッスン 19:30~(予定) (別紙にて掲示)			ボクシングエアロ 19:15~20:00 福士 鈴依子			19:30
20:00													20:00
20:30	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							20:30
21:00			音楽に合わせて お尻とコアの トレーニング										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 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

土曜のみ  
 20:30まで  
 21:00  
 チェックアウト  
 レッスン料 800円 です