NOMAフィットネスクラブ　レッスンプログラム

2026年6月～

火曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	
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
筋トレ トレーニング	初心者クラス 11:10～11:40 吉田
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
1．3．5週エアロ 野口礼子 2．4週 ZUMBA 村田真規	メニューレッスン 12:30～13:10
ボディメイク 13:15～13:45 加村	4種類お選びスイム30 13:30～14:00 岩崎
ヨガ60 14:10～15:10 斉藤　洋子	スイスイスイムは6月から10月まで休講となります
THE 筋トレ 18:30～19:00 加村	
ピラティス45 19:15～20:00 原　みちか	ジョグ＆HIIT 19:00～19:30 津久井
エアロ45 20:10～20:55 原　みちか	

水曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	
ルーシーダットン 10:30～11:30 高畑 智子	アクアビクス 11:00～11:30 小野島
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
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
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！
フラダンス60 14:45～15:45 小林　富美子	チャレンジ4種目 14:30～15:00 小野島
	初めてのかたも大歓迎
ピラティス45 18:30～19:15 MAI	
FIERCE CAMP 19:30～20:15 MAI	リズムウォーキング 19:30～20:00 大嶋
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

木曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	
ピラティス30 10:30～11:00 えみ	アクア＆ヌードル 10:30～11:00 浦野
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
	25m泳げるかたなら参加OK!!
サルセーション 13:00～14:00 YUKA	できたらいいなスイム60 13:00～14:00 石川
リラックスヨガ 14:15～15:15 大屋　理恵	スタート＆ターン 14:15～14:45 吉田
	アクアビクス 19:00～19:30 小野島
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
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

金曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	
ZUMBA60 10:30～11:30 対比地　葉子	脂肪バイバイ 11:00～11:30 小野島
ボルドプラ 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
かんたんエアロ 12:20～12:50 小野島	プールレクリエーション 13:00～13:20
ヨガ60 13:30～14:30 山根　美穂	週替わり4泳法 13:30～14:30 浦野
ボディメイク 14:50～15:20 加村	2・4週目お休みです
ダンベルとステップ台を使ったトレーニング	
代行レッスン 19:30～（予定） （別紙にて掲示）	
キック＆ボクシング 20:30～20:50 居城（ファイトエリア）	

土曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	
アイソメトリックトレーニング 10:30～11:00 加村	足ヒレ（フィン）フリータイム（初心者コース） 11:00～13:30
ボディメイク 11:15～11:45 加村	他のコースでの使用はお断りします
ヨガ45 12:00～12:45 野口　礼子	
エアロ45 12:55～13:40 野口　礼子	
ピラティス50 14:45～15:35 原　みちか	アクアビクス40 14:00～14:40 高橋　知春
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
ボクシングエアロ 19:15～20:00 福士 鈴依子	

日曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操	
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
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
アクアビクスは隔週です（別紙に記載）	アクアビクス40 14:10～14:50 福士 鈴依子
	日曜・祝日 18：30まで 19：00 チェックアウト

☺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！！（希望者は　担当スタッフまで）

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　18：30～19：20 初心者歓迎
リラックスヨガ　ピラティス
（奇数月ヨガ・偶数月ピラティス）　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