

NOMAフィットネスクラブ レッスンプログラム

2026年8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	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	スタジオ ラジオ体操	プール	10:10
10:30													10:30
11:00	アイソメトリック トレーニング 10:30～11:00 加村	ウォーク&HIT 10:30～11:00 津久井	ルーシーダットン 10:30～11:30		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	ZUMBA60 10:30～11:30	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				11:00
11:30	筋トレ トレーニング	初心者クラス 11:10～11:40 吉田	高畑 智子	アクアピクス 11:00～11:30 小野島	痛みおせない身体ヨガ 11:05～11:55 えみ	ポイント 11:10～11:40 吉田	対比地 葉子		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)	11:30
12:00	週替わりレッスン	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	おまかせ4種目 11:40～12:20 小野島			ボルドアラ 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)		フリータイム (初心者コース)	12:00
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	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	11:00～13:30		11:00～13:30	12:30
13:00	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	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!	サルセッション 13:00～14:00 YUKA	できたら いいなスイム60 13:00～14:00 石川		グループレクリエーション 13:00～13:20		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	13:00
13:30	ボディメイク 13:15～13:45 加村	4種類お選びスイム30 13:30～14:00 岩崎		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	週替わり泳法 13:30～14:30 浦野					13:30
14:00													14:00
14:30	ヨガ60 14:10～15:10 斉藤 洋子	スイスイスイムは 6月から11月まで 休講となります	フラダンス60 14:45～15:45 小林 富美子	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 14:15～14:45 吉田				アクアピクス40 14:00～14:40 高橋 知春		アクアピクス40 14:10～14:50 福士 鈴依子	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！！(希望者は 担当スタッフまで)											18:00	
18:30	THE 筋トレ 18:30～19:00 加村		ピラティス45 18:30～19:15 MAI						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 18:30～19:20 初心者歓迎 ピラティス リラックスヨガ (奇数月ピラティス・偶数月ヨガ) 斉藤先生 日曜 13:00～13:50 ホットヨガ えみ先生	18:00
19:00		ジョグ&HIT 19:00～19:30 津久井										18:30	
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 居城	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 大嶋	代行レッスン 19:30～(予定) (別紙にて掲示)	おまかせ水泳 19:30～20:00 居城	19:00				
20:00		心肺機能アップ トレーニング										19:30	
20:30	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 居城	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	
21:00												20:30	
21:30												21:00	
22:00												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 13:00～13:50
ピラティス 福士先生
土曜 18:30～19:20 初心者歓迎
ピラティス リラックスヨガ
(奇数月ピラティス・偶数月ヨガ) 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