

☆NOMAスイミングスクール・アップルシティ 鞍塚校 レッスンプログラム☆

2025 夏短期

	7/22・29・8/5・19火曜日		7/23・30・8/6・20水曜日		7/24・31・8/7・21木曜日		7/25・8/1・8・22金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
30	10:30~	フリーフィンスイム	10:30~	フリーフィンスイム	10:30~	フリーフィンスイム	10:30~	フリーフィンスイム	10:30~	フリーフィンスイム		
11:00	ミドルエアロ (大澤)	ヌードルウォーキング お好みスイミング	ベーシックエアロ (小林)	ダンベルウォーキング 初級スイミング	ZUMBA (斎藤)	パワーウォーキング <small>幼稚園授業がある場合 10:30~11:30休講となります。</small>	ヨガ (塩谷)	リズムウォーキング お好みスイミング	パワフルエアロ (井倉)	E	11:00~ ベーシックエアロ (原)	初級スイミング
30												
12:00	ステップEX (大澤)	フリーフィンスイム	フラダンス (小林ふ)	フリーフィンスイム ショートピクス	シェイプアップヨガ (斎藤)	フリーフィンスイム		フリーフィンスイム アクアピクス40 (高橋)	マットピラティス (井倉)	フライベートレッスン フライベートレッスン		12:00~ ショートピクス
30												
13:00		13:00~		13:00~		13:00~		13:00~	ジムオリエンテーション	フリーフィンスイム		
30		短期水泳		短期水泳		短期水泳		短期水泳				
14:00		お好みスイミング		お好みスイミング		お好みスイミング		お好みスイミング		14:00~		
30	短期体操		短期体操		短期体操		短期体操			D		
15:00									15:00~ 園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A		フリーフィンスイム
30	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A				
16:00									小学生体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B		選手コース
30					ジュニアHIPHOP 基本	B	小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	B				
17:00		B		B					小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	C		
30	ジュニアヒップホップ高学年 (小3~小6年生)	C	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	C	小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	C						
18:00												
30												
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		19:00~ シェイプアップピラティス (REIKO)	選手コース	選手コース		
30			19:30~ ピラティス (HIRO)		19:30~ 骨盤シェイプ (駒井)					ポルトフラ (丸山)		
20:00	20:00~ バレトン (井倉)											
30		上級スイム45		お好みスイミング	ZUMBA (駒井)	個人メドレー			お好みスイミング	ウォーキング20		
21:00		フリーフィン	エンジョイエアロ (HIRO)	フリーフィンスイム					ショートピクス			
30									フリーフィンスイム			
22:00												

火曜日~金曜日 ◆ 10:00~21:30 (21:45 CLOSE)

土曜日 ◆ 10:00~20:15 (20:30 CLOSE)

日曜日 ◆ 10:00~16:15 (16:30 CLOSE)

日曜日
フライベートレッスン受付中!
30分=1,100円
予約制(プールのみ)
会員外の方は別途
施設使用料が掛かります。

不得意な課題を集中的に
マイペースに個人レッスン!
お子様から大人の方までOK!
是非ご利用ください!

※ミストサウナ、
ジャグジーバス、
大人サウナ大好評

※ジムオリエンテーション
(特に無料体験希望の方)
は事前にご予約
下さい。

