

☆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年1月

	火曜日		水曜日		木曜日		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		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム
30		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		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	ベーシックエアロ (小林清)	ダンベルウォーキング	ZUMBA (斎藤)	パワフルウォーキング	ヨガ (塩谷)	リズムウォーキング	パワフルエアロ (井倉)	E	11:00~	ベーシックエアロ (原)
30	お好みスイミング	お好みスイミング	初級スイミング	ベビースイム	フリーフィンスイム	フリーフィンスイム	フリーフィンスイム	クロール教室	ベビースイム	11:30~	マットピラティス (井倉)	初級スイミング
12:00	ステップEX (大澤)	フリーフィンスイム	11:30~	フリーフィン	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	フリーフィン	フリーフィン	12:00~	フライベートレッスン	ショートビクス
30		フリーフィンスイム	フラダンス (小林富)	ショートビクス	フリーフィンスイム	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)	アクアピクス40 (高橋)		フライベートレッスン	
13:00		13:00~	10:30~12:00 ジムにてトレーニング教室実施中							ジムオリエンテーション	フリーフィンスイム	
30		ショートビクス		13:30~		13:30~		13:30~				
14:00		お好みスイミング45		お好みスイミング45		お好みスイミング45		お好みスイミング45			14:00~	
30											フライベートレッスン	
15:00											D	
30	15:30~		15:30~				15:30~			15:00~	A	フライベートレッスン
16:00	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A		A	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A		A		園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	B	フライベートレッスン
30										小学生 体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	C	選手コース
17:00		B		B	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		小学生 体操教室中・高学年 (小3~小6年生)		
30										小学生 体操教室中・高学年 (小3~小6年生)		
18:00	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		C				
30												
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース			選手コース	
30			19:30~		19:30~		19:00~	シェイプアップピラティス (REIKO)		19:00~	ポルトフラ (丸山)	
20:00	20:00~		ピラティス (HIRO)		骨盤シェイプ (駒井)							
30	バレトン (井倉)										フリーフィンスイム	
21:00		上級スイム45	エンジョイエアロ (HIRO)	お好みスイミング	ZUMBA (駒井)	個人メドレー		ショートビクス				
30		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム				
22:00												

1/5・12 営業日
1/19・26 休館日

日曜日◆10:00~16:30 (16:45 CLOSE)

日曜日
プ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。

火曜日~金曜日◆10:00~21:30 (21:45 CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30 (20:45 CLOSE)

