

# ☆NOMAスイミングスクール・アップルシティ 萩塚校 レッスンプログラム☆

2023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	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)	背泳ぎ教室	ベーシックエアロ (小林)	ダンベルウォーク	ZUMBA (斎藤)	お好みスイミング	ローインパクトエアロ (福島)	ヌードルウォーク	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		クロール教室				クロール教室				初級スイミング
12:00	ステップEX (大澤)	らくらくフィンスイム	11:30~	フリーフィン	11:30~	らくらくフィンスイム	Hoop Boon (福島)	フリーフィン	11:30~	マットピラティス (井倉)		
30	継続します	フリーフィンスイム	フラダンス (洪澤)	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	継続します	アクアピクス40 (高橋)	12:30~			12:00~
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		ショートピクス										
14:00		クロール教室		13:30~		13:30~		13:30~				
30		背泳ぎ教室		クロール&背泳ぎ教室45		お好みスイミング45		お好みスイミング45				
15:00			14:30~									
30	15:30~		ジムオリエンテーション		15:30~		15:30~		15:00~			
16:00		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		フリーフィンスイム
30												
17:00	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	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 低・中学年 (小1~小4年生)	B		選手コース
30												
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	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C		
30												
19:00		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~		19:30~		19:00~			
20:00	パワフルエアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク	ピラティス (HIRO)		リング&ポール 筋膜リリース (渡辺)		20:15~		ポルトフラ (丸山)	選手コース		
30		背泳ぎ教室					ジムオリエンテーション	お好みスイミング				
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	ポティムーメント (渡辺)	個人メドレー		ショートピクス				
30		フリーフィン		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												

1/8・15 営業日  
1/1・22・29 休館日  
22・29鳥山校無料

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  
施設使用料がかかります。

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)