

☆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☆

2022年11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)	背泳ぎ教室 お好みスイミング	ベーシックエアロ (小林)	ダンベルウォーク クロール教室 ベビースイム	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 クロール教室 ベビースイム	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	ステップEX (大澤)	らくらくフィンスイム	11:30~ フラダンス (洪澤)	フリーフィン	11:30~ シェイプアップヨガ (斎藤)	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)	初級スイミング		
12:00	11・12月限定	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	11・12月限定	アクアピクス40 (高橋)	12:30~ ジム オリエンテーション	フリーフィンスイム		12:00~ ショートピクス
13:00		13:00~ ショートピクス										
30		クロール教室		13:30~ クロール&背泳ぎ教室45		13:30~ お好みスイミング45		13:30~ お好みスイミング45		14:00~ D		
14:00		背泳ぎ教室										
30			14:30~ ジム オリエンテーション									
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	15:30~	A	15:30~	A	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A	15:30~	A		小学生 体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B	選手コース
16:00					ジュニアHIPHOP 基本	B		B		小学生 体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	C	
30	小学生 体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	B		B			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	
17:00			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				
30	ジュニア ヒップホップ高学年 (小3~小6年生)	C		C								
18:00												
30		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		19:00~ ポルトフラ (丸山)	選手コース	
19:00			19:30~ ピラティス (HIRO)		19:30~ リング&ポール 筋膜リリース (渡辺)		20:15~ ジム オリエンテーション	お好みスイミング				
30												
20:00	20:00~ パワフルエアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク 背泳ぎ教室 上級 スイム45 フリーフィン	エンジョイエアロ (HIRO)	お好みスイミング フリーフィンスイム	ポティ ムー フメント (渡辺)	個人メドレー フリーフィンスイム					ウォーキング20	
30												
21:00												
30												
22:00												

11/6・13 営業日
11/20・27 休館日
20・27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)

