

☆NOMAスイミングスクール・アッフルシティ 鞍塚校 レッスンプログラム☆

2024年11月

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
10:00	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
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		
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)	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	ベーシックエアロ (原)	初級スイミング
30	ステップEX (大澤)	お好みスイミング		初級スイミング		フリーフィンスイム		クロール教室	マットピラティス (井倉)	フライベートレッスン		
12:00		フリーフィンスイム	フラダンス (洪澤)	ベビースイム	シェイプアップヨガ (斎藤)			ベビースイム	フライベートレッスン	フライベートレッスン		12:00~
30			ショートビクス	フリーフィン				アクアビクス40 (高橋)				ショートビクス
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										
14:00		お好みスイミング45		13:30~		13:30~		13:30~				
30												
15:00												
30	15:30~		15:30~				15:30~		15:00~	フリーフィンスイム		
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)	A		
30												
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1~小4年生)	B		
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		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	19:00~	選手コース	19:00~	選手コース		
30			19:30~		19:30~		シェイプアップピラティス (REIKO)		ポルトフラ (丸山)			
20:00	バレトン (井倉)		ピラティス (HIRO)		リング&ボール 筋膜リリース (渡辺)			お好みスイミング		フリーフィンスイム		
30		上級スイム45		お好みスイミング		個人メドレー		ショートビクス				
21:00		フリーフィンスイム	エンジョイエアロ (HIRO)	フリーフィンスイム	ZUMBA (渡辺)	フリーフィンスイム		フリーフィンスイム				
30												
22:00												

11/3・10 営業日
11/17・24 休館日

日曜日◆10:00~16:30 (16:45 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。



火曜日~金曜日◆10:00~21:30 (21:45 CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30 (20:45 CLOSE)