

☆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☆

2024年12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	10:30~ ミドルエアロ (大澤)	ヌードル ウォーキング	10:30~ 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	10:30~ ヨガ (塩谷)	リズム ウォーキング	10:30~ 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	11:30~ ステップEX (大澤)	お好みスイミング	11:30~ 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)	フライベイトレッスン	12:00~ ショートビクス
12:00		フリーフィンスイム	11:30~ フラダンス (洗濯)	ショートビクス	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	フリー フィン	アクアビクス40 (高橋)	フライベイトレッスン		
30		フリーフィンスイム										
13:00		13:00~ ショートビクス	10:30~12:00 ジムにて トレーニング教室 実施中	13:30~		13:30~				ジム オリエンテーション	フリー フィンスイム	
30		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		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											フライベイトレッスン	
15:00											D	
30	15:30~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A	15:30~	A	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A	15:30~	A	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A	フライベイトレッスン	
16:00		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 体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B	フライベイトレッスン	
30		C		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	C	選手コース	
17:00		ジュニア ヒップホップ高学年 (小3~小6年生)	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	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		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		
18:00		選手 コース	19:30~ ピラティス (HIRO)	選手 コース	19:30~ リング&ボール 筋膜リリース (渡辺)	選手 コース				ポルトフラ (丸山)		
19:00		選手 コース		選手 コース		選手 コース						
30	20:00~ バレトン (井倉)											
20:00		上級スイム45	20:00~ ピラティス (HIRO)	選手 コース								
30		フリーフィンスイム		選手 コース								
21:00		フリーフィンスイム	エンジョイ エアロ (HIRO)	お好みスイミング	ZUMBA (渡辺)	個人メドレー						
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						
22:00												

**12/1・8
営業日
12/15・22
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(21:45CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)

