

☆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	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	ベビースイム			クロール教室	ベビースイム				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)		12:00~	ショートピクス
30	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)					
13:00		13:00~							12:30~	ジムオリエンテーション			
30		ショートピクス								フリーフィンスイム			
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			14:00~		
15:00			14:30~										
30	15:30~		ジムオリエンテーション		15:30~		15:30~		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
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					
30										小学生体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B		選手コース
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					
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					
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~	ポルトフラ (丸山)	選手コース		
20:00	20:00~	パワフルエアロ (井倉)	ピラティス (HIRO)		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					
30		ジョグ&ウォーク											
21:00		背泳ぎ教室	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							
30		上級スイム45		フリーフィンスイム		フリーフィンスイム							
22:00		フリーフィン											

12/4・11 営業日
12/18・25 休館日
18・25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)

