NOMAスイミングスクール・アップルシティ 藪塚校 レッスンプログラム☆

2022 冬短期

	12/27火曜日		12/28水曜日		12/29木曜日		1/4水曜日		1/5木曜日		1/6金曜日	
	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												
	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	10：30～	フリー フィンスイム
30	ミドルエアロ（大澤）	背泳ぎ教室	ベーシックエアロ（小林）	ウォーキング	ZUMBA（斎藤）		ベーシックエアロ（小林）	ウォーキング	ZUMBA（斎藤）		ローインパクトエアロ（福島）	ウォーキング
11:00		お好みスイミング		クロール教室		お好みスイミング（泳力認定）		クロール教室		お好みスイミング（泳力認定）		お好みスイミング
30		らくらくフィンスイム	11：30～	フリーフィンスイム	11：30～	お好みスイミング	11：30～	フリーフィンスイム	11：30～	お好みスイミング		フリーフィンスイム
12:00	ステップEX（大澤）		フラダンス（渋澤）	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	フラダンス（渋澤）	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		アクアビクス40（高橋）
30	11・12月限定	フリー フィンスイム										
13:00		13：00～		13：00～		13：00～		13：00～		13：00～		13：00～
30		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳
14:00		クロール教室		背泳ぎ教室		お好みスイミング		背泳ぎ教室		お好みスイミング		お好みスイミング
30	短期 体操		短期 体操		短期 体操		短期 体操		短期 体操		短期 体操	
15:00		15：30～		15：30～		15：30～	15：30～		15：30～		15：30～	
30		プライベートレッスン		プライベートレッスン		プライベートレッスン		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
16:00		プライベートレッスン		プライベートレッスン		プライベートレッスン						
30								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
17:00												
30							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
18:00												
30								選手コース		選手コース		選手コース
19:00							19：30～		19：30～			
30							ピラティス（HIRO）		リング＆ポール筋膜リリース（渡辺）		20：15～	お好みスイミング
20:00											ジムオリエンテーション	
30							エンジョイエアロ（HIRO）	お好みスイミング	ボディムーブメント（渡辺）	個人メドレー		ショートビクス
21:00								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
30												
22:00												

12/27～29は大人のみ営業のため
10:00～16:30までの営業となります。（スクールなし）
1/4～通常営業となります。
短期教室の期間、レッスンを一部変更しておりますので
ご了承ください。