

# ☆NOMAスイミングスクール・アップルシティ 鞍塚校 レッスンプログラム☆

2026年2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
10:30	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 (小林清)	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		
11:00	ステップEX (大澤)	フリーフィンスイム	フリーフィンスイム	初級スイミング	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	マットピラティス (井倉)	フライベイトレッスン	初級スイミング
11:30				ベビースイム								ベシックエアロ (原)
12:00			フラダンス (小林富)	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)			フライベイトレッスン	ショートビクス
12:30												
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							ジムオリエンテーション	フリーフィンスイム	
13:30				13:30~		13:30~		13:30~				
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~	
14:30												フライベイトレッスン
15:00												フライベイトレッスン
15:30	15:30~		15:30~				15:30~		15:00~	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	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	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		小学生 体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B	選手コース
16:30					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3~小6年生)	C	
17:00		B		B								
17:30												
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				
18:30												
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース			選手コース	
19:30			19:30~		19:30~		19:00~	シェイプアップピラティス (REIKO)		19:00~	ピラティス 骨盤ストレッチ (丸山)	
20:00	20:00~		ピラティス (HIRO)		骨盤シェイプ (駒井)							
20:30	バレトン (井倉)										お好みスイミング	
21:00		上級スイム45	エンジョイエアロ (HIRO)	お好みスイミング	ZUMBA (駒井)	個人メドレー					ショートビクス	
21:30		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	
22:00												

**2/1・8 営業日**  
**2/15・22 休館日**

日曜日◆10:00~16:15 (16:30 CLOSE)

日曜日  
プライベートレッスン受付中!  
30分=1,320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ベ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◆10:00~20:15(20:30 CLOSE)

