

☆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☆

2026年9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												
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)	フリー ウォーキング	ベーシック エアロ (小林清)	リズム ウォーキング 初級スイミング	ZUMBA (斎藤)	フリー ウォーキング	ヨガ (斎藤洋)	ダンベル ウォーキング クロール教室	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)		11:30~		11:30~				11:30~ マッド ピラティス (井倉)	初級スイミング		
12:00	12:15~ ストレッチボール (前原)	フリー フィンスイム	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)		フリー フィンスイム	12:00~ ショートビクス	
30									ジム オリエンテーション			
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~		13:30~			9/6・20 営業日	
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~		
14:00										D		
30												
15:00									15:00~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A		
30	15:30~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A	15:30~ 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			フライベートレッスン	フライベートレッスン
16:00		B		B	ジュニア HIPHOP (初級)	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	フライベートレッスン	選手コース
30		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	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 施設使用料がかかります。 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。	
17:00	ジュニア HIPHOP (上級)											
30		選手 コース	19:25~ ピラティス (HIRO)	選手 コース	19:15~ 骨盤シェイプ (駒井)	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	19:00~ ピラティス 骨盤ストレッチ (丸山)	選手 コース		
18:00			20:20~ エンジョイ エアロ (HIRO)	お好みスイミング	20:10~ ZUMBA (駒井)	個人メドレー		お好みスイミング		フリー フィンスイム		
19:00	19:45~ バレー (井倉)	上級スイム		フリー フィンスイム		フリー フィンスイム		ショートビクス				
30												
20:00											土曜日◆10:00~20:15(20:30 CLOSE)	
21:00												
15	火曜日~金曜日◆10:00~21:15(21:30CLOSE)											