

# ☆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☆

2023年3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	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)	フリーフィンスイム	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		お好みスイミング		クロール教室				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~	ショートビクス
30		フリーフィンスイム	フラダンス (洪澤)	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		ショートビクス											
14:00		クロール教室		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							
15:00			14:30~	ジムオリエンテーション									
30	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		フリーフィンスイム
16:00		A		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													
17:00	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	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		
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		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~	ピラティス (HIRO)		リング&ポール 筋膜リリース (渡辺)				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)		ジョグ&ウォーク				20:15~					
30		背泳ぎ教室		上級スイム45		ポティムーメント (渡辺)		ジムオリエンテーション					
21:00		フリーフィン		エンジョイエアロ (HIRO)		個人メドレー							
30				お好みスイミング		フリーフィンスイム							
22:00				フリーフィンスイム									

3/5・12 営業日  
3/19・26 休館日  
19・26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)

