

☆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☆

2025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	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)	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~		
30	11:30~	お好みスイミング	11:30~	初級スイミング	ベビースイム	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	11:30~	ベーシックエアロ (原)	初級スイミング	
12:00	ステップEX (大澤)	フリーフィンスイム	11:30~	フリーフィン	シェイプアップヨガ (斎藤)	フリーフィンスイム	フリーフィンスイム	フリーフィン	マットピラティス (井倉)	フライベイトレッスン	12:00~	ショートビクス	
30		フリーフィンスイム	フラダンス (小林富)	ショートビクス		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			
13:00		13:00~	10:30~12:00						ジムオリエンテーション	フリーフィンスイム	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>3/9・16 営業日 3/2・23・30 休館日</p> </div>		
30		ショートビクス	10:30~12:00										
14:00		お好みスイミング45		13:30~	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~			
30										フライベイトレッスン			
15:00										D			
30	15:30~		15:30~				15:30~		15:00~	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		A	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A		A	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	
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		B		B	ジュニアHIPHOP基本	B		B	小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	C	<p>日曜日◆10:00~16:30 (16:45 CLOSE)</p> <p>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 施設使用料が掛かります。</p> <p>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!</p> <p>※ミストサウナ、 ジャグジーバス、 大人サウナ大好評</p> <p>※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。</p>		
30									小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	C			
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					
30													
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース	19:00~	選手コース			
30			19:30~		19:30~		19:00~	シェイプアップピラティス (REIKO)		ポルトフラ (丸山)			
20:00	20:00~		ピラティス (HIRO)		骨盤シェイプ (駒井)								
30	バレトン (井倉)									フリーフィンスイム			
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			
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			
22:00													

火曜日~金曜日◆10:00~21:30 (21:45 CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30 (20:45 CLOSE)

