

☆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☆

2024年4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)	ダンベルウォーキング	ZUMBA (斎藤)	パワフルウォーキング	ヨギ	リズムウォーキング	パワフルエアロ (井倉)	E	11:00~	ベーシックエアロ (原)
30	11:30~	お好みスイミング	初級スイミング	ベビースイム	らくらくフィンスイム	らくらくフィンスイム		フリーフィンスイム	クロール教室	フリーフィンスイム	マットピラティス (井倉)	11:30~
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	シェイプアップヨガ (斎藤)	お好みスイミング		ベビースイム	フライベイトレッスン	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 (洗濯)	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)	ジムオリエンテーション	フリーフィンスイム		
13:00		13:00~										
30		ショートビクス		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~	
30										D		フライベイトレッスン
15:00												
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)			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)			
30										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	小学生 体操教室中・高学年 (小3~小6年生)			
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~		19:30~				19:00~	選手コース		
20:00	20:00~	ピラティス (HIRO)		ピラティス (HIRO)	リング&ボール 筋膜リリース (渡辺)				ポルトフラ (丸山)			
30	バレトン (井倉)	ジョグ&ウォーク						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		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												

4/7.28 営業日
4/14.21 休館日
4/21鳥山校無料

日曜日◆10:00~16:30(16:45 CLOSE)

日曜日
 フライベイトレッスン受付中!
 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。

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(21:45CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)

