

# ☆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		アクアピクス40 (高橋)	アクアピクス40 (高橋)	マットピラティス (井倉)	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;"> <b>4/6・13 営業日</b>  <b>4/20・27 休館日</b> </div>	
30		ショートビクス	ジムにてトレーニング教室実施中	13:30~						フリーフィンスイム		
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												フライベイトレッスン
15:00												フライベイトレッスン
30	15:30~		15:30~				15:30~		15:00~			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	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	小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	B			<b>日曜日◆10:00~16:15 (16:30 CLOSE)</b> 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。	
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			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!	
30												
19:00		選手コース	19:30~	選手コース	19:30~	選手コース	19:00~	選手コース	19:00~	選手コース	※ミストサウナ、 ジャグジーバス、 大人サウナ大好評	
30			ピラティス (HIRO)		骨盤シェイプ (駒井)		シェイプアップピラティス (REIKO)		ポルトフラ (丸山)			
20:00	20:00~									フリーフィンスイム	※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。	
30	パレトン (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 (21:45CLOSE)

土曜日◆10:00~20:15(20:30 CLOSE)

