

# ☆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5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)	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~	ベーシックエアロ (原)
30	お好みスイミング	お好みスイミング	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	フリーフィンスイム	クロール教室	ベビースイム	11:30~	マットピラティス (井倉)	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	11:30~	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	アクアピクス40 (高橋)	フライベートレッスン	12:00~	ショートピクス
30		フリーフィンスイム	フラダンス (小林富)	ショートピクス		フリーフィンスイム				フライベートレッスン		
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	
30		ショートピクス	ジムにてトレーニング教室実施中	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												フライベートレッスン
15:00												
30	15:30~		15:30~				15:30~			15:00~		
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)	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
30												フライベートレッスン
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	小学生 体操教室 低・中学年 (小1~小4年生)	B	B	フライベートレッスン
30												選手コース
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)	C	C	
30												
19:00		選手コース		選手コース		選手コース	19:00~	選手コース		選手コース	選手コース	
30			19:30~		19:30~		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)											
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						
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						
22:00												

**5/4・11 営業日**  
**5/18・25 休館日**

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=1,100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。



火曜日~金曜日◆10:00~21:30 (21:45CLOSE)

土曜日◆10:00~20:15(20:30 CLOSE)