

☆NOMAスイミングスクール・アッフルシティ 鞍塚校 レッスンプログラム☆

2026年5月

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
10:00	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
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		
11:00	10:30~ ミドルエアロ (大澤)	ヌードル ウォーキング	10:30~ ベーシック エアロ (小林清)	リズム ウォーキング 初級 スイミング	ZUMBA (斎藤)	パワフル ウォーキング ベビー スイム	10:30~ ヨガ (斎藤洋)	ダンベル ウォーキング クロール 教室	10:30~ パワフル エアロ (井倉)	E	11:00~ ベーシック エアロ (原)	初級スイミング
30	11:30~ ステップEX (大澤)	フリーフィンスイム	11:30~ フラダンス (小林富)	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		ベビー スイム	11:30~ マット ピラティス (井倉)	フライベートレッスン		12:00~ ショートビクス
12:00				ショートビクス		フリー フィンスイム		フリー フィン	12:30~ ジム オリエンテーション	フライベートレッスン		
30								アクアビクス40 (高橋)				
13:00		13:00~ ショートビクス	10:30~12:00 ジムにて トレーニング教室 実施中							フリー フィンスイム		
30		13:30~ お好み スイミング45		13:30~ お好み スイミング45		13:30~ お好み スイミング45		13:30~ お好み スイミング45				
14:00												
30												
15:00												
30	15:30~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A	15:30~ 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	15:00~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A
16:00												
30												
17:00		B		B	ジュニア HIPHOP (初級)	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 中・高学年 (小3~小6年生)	B	小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	B
30												
18:00	ジュニア HIPHOP (上級)	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	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		選手 コース		選手 コース
30			19:25~ ピラティス (HIRO)		19:15~ 骨盤シェイプ (駒井)		19:00~ シェイプアップ ピラティス (REIKO)		19:00~ ピラティス 骨盤ストレッチ (丸山)			
20:00	19:45~ バレトン (井倉)		20:20~ エンジョイ エアロ (HIRO)	お好みスイミング	20:10~ ZUMBA (駒井)	個人メドレー				フリー フィンスイム		
30		上級スイム		フリー フィンスイム		フリー フィンスイム						
21:00												
15												

5/10・17
営業日
5/3・24・31
休館日

日曜日◆10:00~16:15(16:30 CLOSE)

日曜日
フライベートレッスン受付中!
30分=1,320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◆10:00~21:15(21:30 CLOSE)

土曜日◆10:00~20:15(20:30 CLOSE)

