

☆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☆

2025年6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												
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	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)	初級スイミング
30	11:30~ ステップEX (大澤)	お好みスイミング	11:30~	初級 スイミング	11:30~	ベビー スイム	フリー フィン	クロール 教室	11:30~ マット ピラティス (井倉)	ベビー スイム		
12:00		フリー フィンスイム	11:30~	フリー フィン	11:30~	フリー フィン		フリー フィン	フライバートレッシン		12:00~	ショートビクス
30				ショートビクス		シェイプアップ ヨガ (斎藤)		アクアビクス40 (高橋)	フライバートレッシン			
13:00		13:00~							ジム オリエンテーション	フリー フィン	6/8・15 営業日 6/1・22・29 休館日	
30		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	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		
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)	A		フライバートレッシン
30												フライバートレッシン
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		フライバートレッシン
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	日曜日◆10:00~16:15(16:30 CLOSE) 日曜日 フライバートレッシン受付中! 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。	
30												
19:00		選手 コース	19:30~	選手 コース	19:30~	選手 コース	19:00~ シェイプアップ ピラティス (REIKO)	選手 コース	19:00~	選手 コース		
30												
20:00	20:00~ バレトン (井倉)			ピラティス (HIRO)		骨盤シェイプ (駒井)		お好みスイミング		フリー フィン		
30		上級スイム45						ショートビクス				
21:00		フリーフィンスイム		エンジョイ エアロ (HIRO)		ZUMBA (駒井)		フリー フィンスイム				
30				お好みスイミング		個人メドレー						
22:00				フリー フィンスイム		フリー フィンスイム					火曜日~金曜日◆10:00~21:30(21:45CLOSE)	
									土曜日◆10:00~20:15(20:30 CLOSE)			