

☆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7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	11:30~	お好みスイミング	11:30~	初級スイミング	11:30~	フリーフィンスイム		クロール教室	11:30~	マットピラティス (井倉)		12:00~	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~	ベビースイム	11:30~	フリーフィンスイム		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	シェイプアップヨガ (斎藤)	フリーフィンスイム		アクアビクス40 (高橋)						
13:00		13:00~							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														
15:00														
30	15:30~		15:30~				15:30~							
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						
30														
17:00		B		B	ジュニアHIPHOP基本	B		B						
30														
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						
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~									
20:00	バレトン (井倉)	ジョグ&ウォーク	ピラティス (HIRO)		リング&ボール筋膜リリース (渡辺)									
30		上級スイム45		お好みスイミング		個人メドレー		お好みスイミング						
21:00		フリーフィンスイム	エンジョイエアロ (HIRO)	フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		ショートビクス						
30								フリーフィンスイム						
22:00														

7/7.14.21.28
営業日

日曜日◆10:00~16:30(16:45 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)