

# ☆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8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)	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	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	フリーフィン	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		フリーフィンスイム		アクアビクス40 (高橋)	アクアビクス40 (高橋)	フライベイトレッスン		
13:00		13:00~								ジムオリエンテーション		
30		ショートビクス		13:30~		13:30~		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										D		フライベイトレッスン
15:00										15:00~		フライベイトレッスン
30	15:30~		15:30~		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)	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)	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	フライベイトレッスン
16:00	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A		A		A		A		小学生体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B	選手コース
30		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		小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	C	
17:00		B		B								
30		C		C	小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	C		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								
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		
30		選手コース	19:30~	選手コース	19:30~	選手コース		選手コース		選手コース		
20:00	20:00~	ピラティス (HIRO)		ピラティス (HIRO)	リング&ポール筋膜リリース (渡辺)					ポルトフラ (丸山)		
30	バレトン (井倉)	ジョグ&ウォーク		ジョグ&ウォーク				お好みスイミング				
21:00		上級スイム45		上級スイム45		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												

8/4.11.18.25  
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 (21:45 CLOSE)

土曜日◆10:00~20:30 (20:45 CLOSE)

