

☆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☆

2023年9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	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)	お好みスイミング	ベーシック エアロ (小林)	ダンベル ウォーク	ZUMBA (斎藤)	お好みスイミング	ローインパクト エアロ (福島)	ヌードルウォーク	パワフル エアロ (井倉)	E	11:00~	ベーシック エアロ (原)	
30	ステップEX (大澤)	らくらく フィンスイム	11:30~	クロール 教室	11:30~	らくらく フィンスイム	Hoop Boon (福島)	クロール 教室	11:30~	マット ピラティス (井倉)	初級スイミング	初級スイミング	
12:00		フリーフィンスイム	フラダンス (洪澤)	ベビー スイム	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				12:00~	ショートビクス
30		フリーフィンスイム		ショートビクス		フリー フィンスイム		フリー フィン	12:30~	アクアビクス40 (高橋)	フリー フィンスイム		
13:00		13:00~							ジム オリエンテーション				
30		ショートビクス											
14:00		クロール&背泳ぎ 教室45		13:30~		13:30~							
30				クロール&背泳ぎ 教室45		お好み スイミング45							
15:00													
30	15:30~		15:30~				15:30~		15:00~	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A	フリーフィンスイム	
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		小学生 体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B	選手コース	
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		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					
30			19:30~		19:30~				19:00~	ポルトフラ (丸山)	選手 コース		
20:00	20:00~		ピラティス (HIRO)		リング&ポール 筋膜リリース (渡辺)	9/7・21限定							
30	バレトン (井倉)	ジョグ& ウォーク											
21:00		背泳ぎ 教室	エンジョイ エアロ (HIRO)	お好みスイミング	ZUMBA (渡辺)	個人メドレー							
30		フリーフィン スイム45		フリー フィンスイム		フリー フィンスイム							
22:00													

9/3.10 営業日
9/17.24 休館日
17.24鳥山校無料

日曜日◆10:00~16:30(16:45 CLOSE)
 日曜日
 フライバ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
 施設使用料がかかります。

不得意な課題を集中的に
 マイバ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)

