

# ☆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		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			
30		お好みスイミング		初級スイミング		フリーフィンスイム		クロール教室			ベビースイム	ベビースイム	
12:00	ステップEX (大澤)	フリーフィンスイム	フラダンス (洗濯)	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	マットピラティス (井倉)	フライベイトレッスン		初級スイミング	
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		アクアビクス40 (高橋)		フライベイトレッスン		ショートビクス	
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										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~				15:30~		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	園児・小学生体操教室 (3歳~小3年生)	A		A					フライベイトレッスン
30									小学生体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B			選手コース
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					
30									小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	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	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~				ポルトフラ (丸山)	選手コース			
20:00	20:00~	ジョグ&ウォーク	ピラティス (HIRO)		リング&ポール筋膜リリース (渡辺)			お好みスイミング					
30	バレトン (井倉)												
21:00		上級スイム45	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		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													

**9/1・8 営業日**  
**9/15・22・29 休館日**

日曜日◆10:00~16:30 (16:45 CLOSE)

日曜日  
 フライベイトレッスン受付中!  
 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)

