

☆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~	10:30~	10:30~	10:30~	10:30~	10:30~	10:30~	10:30~	10:30~			
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)	パワーフル ウォーキング	ヨガ (塩谷)	リズム ウォーキング	パワーフル エアロ (井倉)	E	11:00~	
30	11:30~		11:30~	初級 スイミング	ベビー 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~	ベーシック エアロ (原)	
12:00	ステップEX (大澤)	フリー フィンスイム	フラダンス (小林富)	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		フリー フィン	マット ピラティス (井倉)	フライバートレッシン	12:00~	
30								アクアビクス40 (高橋)	フライバートレッシン		ショートビクス	
13:00	13:00~	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~	ジム オリエンテーション	フリー フィンスイム	9/7・14 営業日 9/21・28 休館日	
30	ショートビクス											
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				14:00~		
30										D		
15:00												
30	15:30~	15:30~	15:30~			15:30~			園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A	フライバートレッシン	
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			フライバートレッシン	
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	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				日曜日◆10:00~16:15(16:30 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 施設使用料がかかります。 不得意な課題を集中的に マイベ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	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		
18:00												
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~ ピラティス 骨盤ストレッ チ (丸山)	選手 コース		
30												
20:00	20:00~	20:00~	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 フィンスイム		
30	バレトン (井倉)	上級スイム45	エンジョイ エアロ (HIRO)	お好みスイミング	ZUMBA (駒井)	個人メドレー		ショートビクス				
21:00		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				
30												
22:00												
火曜日~金曜日◆10:00~21:30(21:45CLOSE)											土曜日◆10:00~20:15(20:30 CLOSE)	