

☆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3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		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)	背泳ぎ教室	ベーシックエアロ (小林)	ダンベルウォーク	ZUMBA (斎藤)	フリーフィンスイム	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		お好みスイミング		クロール教室		お好みスイミング		クロール教室				初級スイミング
12:00	ステップEX (大澤)	らくらくフィンスイム	11:30~	フリーフィン	11:30~	らくらくフィンスイム	Hoop Boon (福島)	フリーフィン	11:30~	マットピラティス (井倉)		
30		フリーフィンスイム	フラダンス (洪澤)	ショートピクス	シェイプアップヨガ (斎藤)	フリーフィンスイム		アクアピクス40 (高橋)	12:30~			12:00~
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		短期水泳		短期水泳		短期水泳		短期水泳				
14:00		クロール教室		背泳ぎ教室		お好みスイミング		お好みスイミング		14:00~		
30	短期体操		短期体操		短期体操		短期体操			D		
15:00									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									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	小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	B		B	ジュニアHIPHOP基本	B		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									小学生体操教室中・高学年 (小3~小6年生)			
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース	19:00~	選手コース		
30			19:30~		19:30~				ポルトフラ (丸山)			
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)		20:15~					
30	パワフルエアロ (井倉)	背泳ぎ教室					ジムオリエンテーション	お好みスイミング		ウォーキング20		
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	ポティムーメント (渡辺)	個人メドレー		ショートピクス				
30		フリーフィン		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												

3/5・12 営業日
3/19・26 休館日
19・26鳥山校無料

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)