

# ☆NOMASイミングスクール・アップルシティ 鞍塚校 レッスンプログラム☆

2024 夏短期

	7/23・30・8/6・20火曜日		7/24・31・8/7・21水曜日		7/25・8/1・8・22木曜日		7/26・8/2・9・23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		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)	ヌードルウォーク お好みスイミング <small>水慣れ 教室</small>	ベーシック エアロ (小林)	ダンベルウォーク クロール教室 <small>水慣れ</small>	ZUMBA (斎藤)	パワフルウォーク お好みスイミング <small>(泳力認定 水慣れ)</small>	ヨガ (塩谷)	リズムウォーキング お好みスイミング	パワフル エアロ (井倉)	E	11:00~	ベーシック エアロ (原)	
30													
12:00	ステップEX (大澤)	フリー フィンスイム	フラダンス (浜澤)	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		フリー フィンスイム	マット ピラティス (井倉)	プライベートレッスン			
30									アクアピクス40 (高橋)	プライベートレッスン		12:00~	ショートピクス
13:00		13:00~		13:00~		13:00~		13:00~		ジム オリエンテーション			
30		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳					
14:00		お好みスイミング		お好みスイミング		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													
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		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)						
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~	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)					ポルトアラ (丸山)			
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 フリー フィンスイム		個人メドレー フリー フィンスイム		個人メドレー 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 ◆ 10:00~20:30 (20:45 CLOSE)

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  
施設使用料がかかります。

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。

