

☆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☆

2026夏短期

	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)	フリー ウォーキング	ベーシック エアロ (小林清)	リズム ウォーキング 初級スイミング	ZUMBA (斎藤)	フリー ウォーキング	ヨガ (斉藤洋)	ダンベル ウォーキング クロール教室	パワフル エアロ (井倉)	E	11:00~ ベーシック エアロ (原)	初級スイミング
30	11:30~ ステップEX (大澤)		11:30~		11:30~				11:30~ マット ピラティス (井倉)	初級スイミング		
12:00		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 フィンスイム				
30								アクアビクス40 (高橋)	12:30~ ジム オリエンテーション	フリー フィンスイム		12:00~ 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	13:00~		13:00~		13:00~			7/5・12・19・26 営業日	
30		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳		短期 水泳				
14:00		好みスイミング		好みスイミング		好みスイミング		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	15:30~								15:00~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A		フライベートレッスン
30									小学生 体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B		フライベートレッスン
16:00									小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C		フライベートレッスン
30												選手コース
17:00											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=1,320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。	
18:00												
30												
19:00									19:00~ ピラティス 骨盤ストレッチ (丸山)	選手 コース		
30												
20:00										フリー フィンスイム		
30												
21:00												
15	火曜日~金曜日◆10:00~21:15(21:30CLOSE)								土曜日◆10:00~20:15(20:30 CLOSE)			

①7/21~24

②7/28~31

③8/4~7

④8/18~21

上記の期間は短期集中チャレンジスクールの為、
レッスン変更がございました。
予めご了承ください。