

☆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☆

2023年12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		
11:00	ミドルエアロ (大澤)	フリー フィンスイム	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)	初級スイミング
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				
12:00	ステップEX (大澤)	らくらく フィンスイム	11:30~	ベビー スイム	11:30~	らくらく フィンスイム	11:30~ Hoop Boon (福島)	ベビー スイム	11:30~ マット ピラティス (井倉)	フライバートレッシ ン	12:00~	ショートビクス
30		フリー フィンスイム	フラダンス (洪澤)	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	アクアビクス40 (高橋)	フライバートレッシ ン		
13:00		13:00~		ショートビクス					12:30~ ジム オリエンテーション	フリー フィンスイム	12/3.10 営業日 12/17.24.31 休館日 12/17.24 鳥山校無料	
30		ショートビクス										
14:00		お好み スイミング45		13:30~		お好み スイミング45		お好み スイミング45				
30												
15:00									15:00~		フライバートレッシ 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		A	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A		A			フライバートレッシ ン	
30					ジュニアHIPHOP 基本	B		B	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			小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C	小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C	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。	
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						
18:00									19:00~			
30									ポルトフラ (丸山)	選手 コース		
19:00		選手 コース	19:30~	選手 コース	19:30~	選手 コース		選手 コース				
30			ピラティス (HIRO)		リング&ボール 筋膜リリース (渡辺)							
20:00	20:00~											
30	バレーン (井倉)	ジョグ& ウォーク					お好みスイミング	ウォーキング20				
21:00		背泳ぎ 教室	エンジョイ エアロ (HIRO)	お好みスイミング		個人メドレー	ショートビクス					
30		上級 スイム45		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		フリーフィン							土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)			

火曜日~金曜日◆10:00~21:30(21:45 CLOSE)

