

☆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☆

2020年7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	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム				選手コース
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)	ウォーキング			ローインパクトエアロ (福島)	ウォーキング	パワフルエアロ (井倉)			
30		クロール教室		ウォーキング	ZUMBA (斎藤)	お好みスイミング		クロール教室		ウォーキング		ベーシックエアロ (原)
12:00		らくらくフィンスイム		フリーフィンスイム				フリーフィンスイム				
30		フリーフィンスイム	フラダンス (洗濯)	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)				
13:00		持っている方のみ				持っている方のみ						
30		13:00~	かんたん筋トレ					ストレッチポール				
14:00		ショートピクス		13:30~								
30		クロール教室		クロール&背泳ぎ教室45				お好みスイミング45				
15:00		らくらくフィンスイム										
30												
16:00		15:30~										
30		A		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		
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	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	B		
30												
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	小学生体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C		
30												
19:00												
30				選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		
20:00												
30		パワフルエアロ (井倉)		ヨガ (HIRO)		リング&ポール 筋膜炎リリース (TOMOKO☆)		コンディショニング ユーティリティ (塩谷)		ポルトアラ (丸山)		
21:00		ジョグ&ウォーク										
30		お好みS		エンジョイエアロ (HIRO)		背泳ぎ教室		個人メドレー		ウォーキング		
30		上級スイム45		お好みスイミング						ウォーキング20		
22:00		フリーフィンスイム		らくらくフィンスイム15		ポティムーメント (TOMOKO☆)		フリーフィンスイム				

火曜日~金曜日 ◆ 10:00~21:30 (22:00 CLOSE)

土曜日 ◆ 10:00~20:30 (21:00 CLOSE)

選手コース

400Mスイム45

12:00~13:00
フリーフィンスイム

ショートピクス

マンツーマン
プライベート
レッスン
『30分 ¥1100』
毎週日曜要予約
7/5・12・26
営業日

7/19
休館日
鳥山校無料

選手コース

日曜日 ◆ 10:00~16:30 (17:00 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

※ジムマシンの説明
(特に無料体験希望の方)
は事前にお電話で
時間をご確認下さい。

