

☆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5月

	火曜日5/19		水曜日5/20		木曜日5/21		金曜日5/22		土曜日5/23		日曜日5/24	
	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	休講	背泳ぎ教室	休講	ウォーキング	休講		休講	ウォーキング	休講			
30		クロール教室		お好みスイミング	休講	お好みスイミング		クロール教室		ウォーキング	休講	400Mスイム45
12:00		フリーフィンスイム	休講	フリーフィンスイム	休講	フリーフィンスイム	休講	フリーフィンスイム	休講			
30		持っている方のみ			休講	持っている方のみ				フリーフィンスイム		12:00~13:00 フリーフィンスイム
13:00												
30		クロール教室		13:30~ お好みスイミング		13:30~ 上級スイム		13:30~ クロール背泳ぎ教室				
14:00												
30										D		
15:00									15:00~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A		
30	15:30~	A	15:30~	A	15:30~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A	15:30~ 園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A		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	小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	B		C		
30												
18:00	ジュニア ヒップホップ高学年 (小3~小6年生)	C	小学生 体操教室高学年 (小4~小6年生)	C	小学生 体操教室 中・高学年 (小3~小6年生)	C		C				
30												
19:00		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~		休講		休講			
20:00	20:00~		休講		休講							
30	休講	ジョグ&ウォーク						ウォーキング				
21:00			休講		休講							
30								フリー フィンスイム				
22:00												

5/10・17・24 営業日
5/31 休館日
鳥山校無料

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。

火曜日~金曜日◆10:00~20:30(21:00CLOSE)

土曜日◆10:00~19:30(20:00 CLOSE)

