

☆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6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	11:00~		ローインパクトエアロ (福島)	ウォーキング	10:30~	パワフルエアロ (井倉)		
30		クロール教室		お好みスイミング	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	11:30~	フリーフィンスイム		らくらくフィンスイム		フリーフィンスイム				
30		フリーフィンスイム	フラダンス (渋澤)	ショートピクス		フリーフィンスイム		アクアピクス40 (高橋)			フリーフィンスイム	
13:00		持っている方のみ				持っている方のみ						
30		13:00~										
14:00		ショートピクス		13:30~		13:30~		13:30~				
30		クロール教室		お好みスイミング		上級スイム		クロール背泳ぎ教室				
15:00		バタフライ教室		ガンバレフィンスイム				ガンバレフィンスイム				
30	15:30~		15:30~		15:30~		15:30~		15:00~			
16:00		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		
30									小学生 体操教室低・中学年 (小1~小4年生)	B		
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									小学生 体操教室中・高学年 (小3~小6年生)	C		
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				
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~		コンディショニング ユーガ (塩谷)			ポルトフラ (丸山)		選手コース
20:00	20:00~		エンジョイエアロ (HIRO)		ポティ ムーブメント (TOMOKO☆)							
30	パワフルエアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク			背泳ぎ教室			ウォーキング				
21:00		お好みS		お好みスイミング		個人メドレー		お好みスイミング				
30		上級スイム45		らくらくフィンスイム15		フリーフィンスイ		フリーフィンスイム				
22:00		フリーフィ										

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

6/7・14 営業日

6/21・28 休館日 鳥山校・大泉校無料

選手コース

日曜日 ◆10:00~16:30 (17:00 CLOSE)

日曜日 フ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確認下さい。

火曜日~金曜日 ◆10:00~21:30 (22:00 CLOSE)

土曜日 ◆10:00~20:30 (21:00 CLOSE)

