

☆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4月1週目

	3/31火曜日		4/1水曜日		4/2木曜日		4/3金曜日		4/4土曜日		4/5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 (長)	ウォーキング	休講		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	シェイプアップヨガ (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		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	休講	ショートピクス	休講	フリーフィンスイム	休講	アクアピクス40 (高橋)	休講	フリーフィンスイム		12:00~13:00 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	第4週目青竹ピクス					
30												
14:00		短期教室		短期教室		短期教室		短期教室				
30		バタフライ教室		ガンバレフィンスイム		上級スイム						
14:15~												
15:00	短期体操		短期体操		短期体操		短期体操					
30												
15:30~												
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				
30												
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	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		選手コース				
30												
20:00	20:30~ パワフル エアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク	19:30~ エンジョイ エアロ (HIRO)		19:30~ ポティ ムーovement (TOMOKO☆)	背泳ぎ教室		19:00~ コンティショ ンクヨガ (塩谷)		ウォーキング		選手 コース
30		お好みS		お好みスイミング	休講							
21:00		上級 スイム45		らくらく フィンスイム15	休講	アクア ピクス (須永)	個人 メドレー			ウォーキング20		
30		フリーフィ										
22:00												

『30分¥1100』  
毎週日曜要予約  
集中して熱血指導!  
苦手を克服しよう

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  
施設使用料が掛かります。

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 ◆ 10:00~21:30 (22:00CLOSE)

土曜日 ◆ 10:00~20:30 (21:00 CLOSE)

