NOMA 野間スポーツ・クラブ SPORTS・CLUB

2024 レッスンスケジュール

◆スケジュール内容及び担当者は都合により変更になる場合がございます。
◆祝日のスケジュール内容は特別編成となります。事前にクラブ内にてご案内いたします。
◆安全確保上、状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。
◆開始10分以上過ぎての参加、及び途中退室はご遠慮ください(インストラクターの許可がある場合は可)
◆交通事情、インストラクターの体調、その他やむを得ない事情によりレッスンが中止になる場合がございます。

火

スタジオ A
- 10:30～11:15 シェイプロー【斉藤陽代】
- 11:30～12:30 ヨガ【斉藤花葉】
- 12:45～13:20 バレトン 35【斉藤陽代】
- 13:30～14:00 スローエアロ【丸山】
- 14:15～15:00 バレトン【斉藤陽代】
- 15:15～16:00 ビューティダイエットウォーキング【中島】
- 16:05～16:35 長長側ボールストレッチ【中島】
- 18:45～19:15 ステップ＆チェアー【高畑】（1・3・5週：ステップ 2・4週：チェアー）
- 19:30～20:15 ムエビート【高畑】
- 20:30～21:30 ルーシーダットン【高畑】

スタジオ B
- 10:10～10:25 ストレッチング①
- 10:35～11:05 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 11:15～11:30 ファイドウ
- 11:40～11:55 ハイパーC ①
- 12:05～12:20 ユーバウンド
- 12:30～13:00 ヨガ 強度2:難易度2
- 13:10～13:25 ストレッチング①
- 13:35～13:50 イレブン
- 14:00～14:30 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 14:40～14:55 メガダンス
- 15:05～15:35 エアロ 強度3:難易度3
- 15:45～16:00 ユーバウンド
- 16:10～16:40 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 16:50～17:20 メガダンス 強度3:難易度3
- 17:30～18:00 ヨガ 強度2:難易度2
- 18:10～18:25 ストレッチング①
- 18:35～18:50 ハイパーC ①
- 19:00～19:30 ラテンダンス 強度3:難易度3
- 19:40～20:10 ユーバウンド 強度5:難易度5
- 20:20～20:35 メガダンス
- 20:45～21:15 ファイドウ 強度4:難易度3
- 21:20～21:50 ヨガ 強度2:難易度2

プール
- 11:00～12:00 クロール 30分【田部井】
- 背泳ぎ 30分【田部井】
- アクアトレーニング【飯塚】
- 12:05～12:35
- 14:20～14:50 水中ウォーク【スタッフ】
- 14:55～15:25 4泳法レッスン【スタッフ】
- 15:30～16:30 子供スイミングスクール(A)
- 16:30～17:30 子供スイミングスクール(B)
- 17:30～18:30 子供スイミングスクール(C)
- 19:00～19:30 水中ウォーク【関口】
- 4泳法(初級)【関口】
- 19:40～20:10

水

スタジオ A
- 10:30～11:15 スタートエアロ【和田】
- 11:30～12:30 コアトレ＆ストレッチ【飯塚】
- 12:45～13:30 ダンベル＆ストレッチ【飯塚】
- 14:00～15:00 ヨガ【長谷川】
- 15:15～16:00 ズンバ【小形】
- 18:30～19:15 ズンバ【村田真規】
- 19:30～20:15 バレトン【斉藤陽代】
- 20:30～21:15 バランス コーディネーション【斉藤陽代】★

スタジオ B
- 10:10～10:25 ストレッチング①
- 10:35～10:50 ユーバウンド
- 11:00～11:30 メガダンス 強度3:難易度3
- 11:40～12:10 エアロ 強度3:難易度3
- 12:20～12:50 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 13:00～13:30 ヨガ 強度2:難易度2
- 13:40～13:55 ユーバウンド
- 14:05～14:20 イレブン
- 14:30～15:00 エアロ 強度3:難易度3
- 15:10～15:25 ファイドウ
- 15:35～16:05 ヨガ 強度2:難易度2
- 16:15～16:30 ハイパーC ①
- 16:40～17:10 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 17:20～17:50 メガダンス 強度3:難易度3
- 18:00～18:30 ファイドウ 強度4:難易度3
- 18:40～18:55 ストレッチング①
- 19:05～19:35 ユーバウンド 強度5:難易度5
- 19:45～20:00 エックス55
- 20:10～20:25 ハイパーC ①
- 20:35～21:05 ラテンダンス 強度3:難易度3
- 21:15～21:45 オキシジェノ 強度2:難易度2

プール
- 11:00～11:30 中級クロール 30分【田部井】
- はじめてスイミング【田部井】
- 11:30～12:00 ダンベル水中ウォーク【島田】
- 12:10～12:40
- 14:45～15:15 アクアビクス【園田】
- 15:30～16:00 スイム【吉永】
- 15:30～16:30 子供スイミングスクール(A)
- 16:30～17:30 子供スイミングスクール(B)
- 17:30～18:30 子供スイミングスクール(C)
- 19:00～19:30 水中ウォーク【眞嶋】★
- フィンスイム【眞嶋】
- 19:40～20:10

木

スタジオ A
- 10:30～11:15 シェイプロー【高橋由美子】
- 11:30～12:30 ポルドブラ【丸山】
- 13:00～14:00 ヨガ【chiho】
- 14:15～15:15 ピラティス【和田】
- 15:25～16:10 スタートエアロ【和田】
- 18:45～19:30 ファットバーン【平沼】
- 19:45～20:30 ズンバ【ACCO】
- 20:45～21:30 ヨガ【KOTOMI】

スタジオ B
- 10:10～10:25 ストレッチング①
- 10:35～10:50 ユーバウンド
- 11:00～11:30 エアロ 強度3:難易度3
- 11:40～11:55 ファイドウ
- 12:05～12:35 ヨガ 強度2:難易度2
- 12:45～13:15 ラテンダンス 強度3:難易度3
- 13:25～13:55 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 14:05～14:35 ユーバウンド 強度5:難易度5
- 14:45～15:00 ストレッチング①
- 16:30～17:00 メガダンス 強度3:難易度3
- 17:10～17:40 ヨガ 強度2:難易度2
- 17:50～18:05 ハイパーC ①
- 18:15～18:45 ラテンダンス 強度3:難易度3
- 18:55～19:10 ストレッチング①
- 19:20～19:50 ファイドウ 強度4:難易度3
- 20:00～20:30 ユーバウンド 強度5:難易度5
- 20:40～21:10 メガダンス 強度3:難易度3
- 21:20～21:50 オキシジェノ 強度2:難易度2

プール
- 11:00～12:00 バタフライ 30分【田部井】
- 平泳ぎ 30分【田部井】
- 初級クロール＆キック【島田】
- 12:00～12:30
- 14:15～14:45 水中ウォーク【眞嶋】
- 14:50～15:20 ポールdeエクササイズ【園田】
- 15:30～16:30 子供スイミングスクール(A)
- 16:30～17:30 子供スイミングスクール(B)
- 17:30～18:30 子供スイミングスクール(C)
- 19:00～19:30 水中ウォーク【眞嶋】
- レベルアップスイム【眞嶋】
- 19:40～20:30 ターン・飛び込み【眞嶋】
- 20:40～21:00（1・3・5週：ターン 2・4週：飛び込み）

金

スタジオ A
- 10:30～11:20 1, 3 バラエティEx 2, 4 ズンバゴールド【平沼】
- 12:00～12:45 ピラティス【長谷川】
- 13:00～13:45 ヨガ【長谷川】
- 14:00～14:45 スタートエアロ【中村】
- 15:00～15:45 ズンバ【村田真規】
- 18:45～19:30 ベーシック【野口】
- 19:45～20:15 リラクゼーション【ACCO】
- 20:30～21:15 ズンバ【ACCO】

スタジオ B
- 10:10～10:25 ストレッチング①
- 10:35～11:05 ラテンダンス 強度3:難易度3
- 11:15～11:30 ヨガ
- 11:40～11:55 ユーバウンド
- 12:05～12:35 エアロ 強度3:難易度3
- 12:45～13:00 ハイパーC ①
- 13:10～13:25 ファイドウ
- 13:35～14:05 メガダンス 強度3:難易度3
- 14:15～14:30 ユーバウンド
- 14:40～15:10 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 15:20～15:35 イレブン
- 15:45～16:15 ヨガ 強度2:難易度2
- 16:25～16:40 ファイドウ
- 16:50～17:20 メガダンス 強度3:難易度3
- 17:30～18:00 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 18:10～18:25 ストレッチング①
- 18:35～19:05 ユーバウンド 強度5:難易度5
- 19:15～19:30 ハイパーC ①
- 19:40～20:10 ラテンダンス 強度3:難易度3
- 20:20～20:50 ファイドウ 強度4:難易度3
- 21:00～21:30 オキシジェノ 強度2:難易度2

プール
- 11:00～11:30 水中ウォーク【島田】
- 11:35～12:05 背泳ぎ(初級)【島田】
- 14:00～14:30 アクアビクス【高橋知春】
- 14:40～15:10 4泳法レッスン【吉永】
- 15:30～16:30 子供スイミングスクール(A)
- 16:30～17:30 子供スイミングスクール(B)
- 17:30～18:30 子供スイミングスクール(C)
- 19:00～19:30 アクア・ポール【園田】（1・3・5週：アクアビクス 2・4週：ポールde）

土

スタジオ A
- 10:30～11:30 朝ヨガ【福地】
- 14:00～14:45 ベーシック【松本】
- 15:00～15:45 筋トレ＆ストレッチ【丸山】
- 16:00～16:45 ズンバ【斉藤花葉】
- 17:00～18:00 ヨガ【斉藤花葉】

スタジオ B
- 10:10～10:25 ストレッチング①
- 10:35～10:50 ユーバウンド
- 11:00～11:15 ファイドウ
- 11:25～11:55 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 12:05～12:35 メガダンス 強度3:難易度3
- 12:45～13:15 ヨガ 強度2:難易度2
- 13:25～14:00 ユーバウンド 強度5:難易度5
- 14:10～14:40 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 16:05～16:35 ファイドウ 強度4:難易度3
- 16:45～17:15 メガダンス 強度3:難易度3
- 17:25～17:55 ラテンダンス 強度3:難易度3
- 18:05～18:20 ストレッチング①
- 18:30～18:45 ハイパーC ①
- 18:55～19:25 ユーバウンド 強度5:難易度5
- 19:35～20:05 ヨガ 強度2:難易度2

プール
- 11:00～12:00 子供スイミングスクール(D)
- 13:00～14:00 子供スイミングスクール(A)
- 14:00～15:00 子供スイミングスクール(B)
- 15:00～16:00 子供スイミングスクール(C)
- 17:00～17:30 フリースイム【眞嶋】

日

スタジオ A
- 10:45～11:30(45) スタジオレッスン【スタッフ】
- 14:45～15:45 ルーシーダットン【高畑】
- 16:00～17:00 エンジョイエアロ【高畑】

スタジオ B
- 10:10～10:25 ストレッチング①
- 10:35～10:50 ファイドウ
- 11:00～11:15 ハイパーC ①
- 11:25～11:40 ユーバウンド
- 11:50～12:20 オキシジェノ 強度2:難易度2
- 12:30～13:00 ヨガ 強度2:難易度2
- 13:10～13:40 ラテンダンス 強度3:難易度3
- 13:50～14:20 ファイドウ 強度4:難易度3
- 14:30～14:45 ストレッチング①
- 14:55～15:25 メガダンス 強度3:難易度3
- 15:35～16:05 ユーバウンド 強度5:難易度5
- 16:15～16:45 ヨガ 強度2:難易度2
- 16:55～17:10 イレブン
- 17:20～17:50 オキシジェノ 強度2:難易度2

プール
- 16:15～16:45 水中ウォーク【スタッフ】
- フィンスイム【スタッフ】
- 16:50～17:20

★レッスンの代講・休講や施設の様子を配信中！こちらQRより登録ください

【営業時間】
火～金：10:00～22:30
土：10:00～21:00
日・祝：10:00～18:30

【休館日】
月曜・年末年始

☎ 0284（43）1550