NOMA 野村スポーツ・クラブ SPORTS・CLUB KIRYU

レッスン プログラム

2026-04～

クラブ営業時間 火～金（開館）10:30～22:30（閉館）、土（開館）10:30～21:30（閉館）、日・祝（開館）10:00～18:30（閉館） ［ 休館日…月曜日、年末年始、施設点検日等 ］
◆（ロビーも含め）開館時間からのご入館、閉館時間までにご退館とさせていただきます。 ◆会員コース別ご利用時間は右下をご覧ください。

火（TUE）

スタジオ
- ストレッチ 11:00～(25分)
- 美ボディエクササイズ 11:30～(45分)
- ダンベルエクササイズ 12:30～(45分)
- ビギナーエアロ 13:45～(60分)
- ベーシックヨガ 15:00～(45分)

プール
- 水中ウォーキング 11:40～(30分)
- フィンスイム 14:00～(30分)
  - フィンの数に限りがあります。
- アクアビクス 15:00～(30分)

水（WED）

スタジオ
- ストレッチ 11:00～(25分)
- YOGA 11:30～(60分)
- スーパー美ボディ 12:45～(45分)
- ビギナーエアロ 14:00～(60分)
- ポールストレッチ 15:15～(45分)
- レギュラーエアロ 19:00～(60分)
- レギュラーエアロ 20:15～(60分)

プール
- はじめて初級スイム 11:40～(45分)
- ☆マンツーマンレッスン 12:30～(20分)
  - 有料レッスン［事前予約制］1,650円
- エンジョイスイム 14:00～(30分)
- 水中ウォーキング 14:30～(30分)

木（THU）

スタジオ
- ストレッチ 11:00～(25分)
- ダンベルエクササイズ 11:30～(45分)
- バランスコーディネーション 12:30～(60分)
- ZUMBA 13:45～(50分)
- 青竹シェイプ 15:00～(45分)
- レギュラーエアロ 19:00～(60分)
- ZUMBA 20:15～(50分)

プール
- 水中ウォーキング 11:40～(30分)
- エンジョイスイム 14:00～(45分)
  - フィン使用する場合もあります。
- アクアビクス 15:00～(30分)

金（FRI）

スタジオ
- ポールストレッチ 11:00～(30分)
- バランスボールDE美ボディ 11:30～(45分)
- パワーエクササイズ 12:30～(45分)
- バレトン 13:45～(50分)
- レギュラーエアロ 19:00～(60分)
- シェイプ 20:15～(30分)

プール
- エンジョイスイム 14:15～(30分)
- アクアビクス 15:00～(30分)

土（SAT）

スタジオ
- ストレッチ 11:00～(25分)
- ヨガ＆アニマルフロー 11:30～(60分)
- ZUMBA 13:00～(50分)
- ルーシーダットン 14:00～(60分)
- ☆スタジオレッスン 15:15～(45分)（変則日程）
  - レッスン開催の有無、レッスン内容等は掲示板をご覧ください。
- 1、2週目 ピラティス 19:00～(60分)
- 3、4、5週目 ZUMBA 19:40～(50分)
  - ピラティスは19:00～(60分) ZUMBAは19:40～(50分)となります。

プール
- 水中ウォーキング 11:40～(30分)

日（SUN）

スタジオ
- ☆ストレッチ 11:00～(30分)
- ☆ポールストレッチ 11:30～(30分)
- ☆マンツーマンレッスン 12:10～(20分)
  - 有料レッスン［事前予約制］1,650円
- ビギナーエアロ 14:00～(60分)
- ハタヨガ 15:15～(60分)

プール
- ☆マンツーマンレッスン 13:30～(20分)
  - 有料レッスン［事前予約制］1,650円
- ☆スイムレッスン 15:10～(30分)
- ☆水中ウォーキング 15:40～(30分)

☆印のレッスンは休講の場合がございます
案内については更衣室入口手前の掲示板をご覧ください

事前に体調のチェックをお願いいたします。

！！ 体調の悪い方、気分のすぐれない方の参加はご遠慮ください ！！

◆レッスンの途中参加については、ケガ等の防止のため ≪開始後15分まで≫ とさせていただきます◆

会員コース別のご利用時間

個人・アンダー30・法人 会員
火～金 10:30～22:30
土 10:30～21:30
日・祝 10:00～18:30

平日 会員
火～土 10:30～17:30
（祝日は除く）

ホリデー 会員
土 10:30～21:30
日・祝 10:00～18:30

ジムエリア、プールエリアのご利用は、各会員コース、最終時間の30分前までとなります。

（ロビーも含め）開館時間からのご入館、閉館時間までにご退館とさせていただきます。