令和2年(2020)レッスンプログラム８月～

NOMAスイミングスクール熊山校
APPLE CITY 0276-37-1611

火曜日

スタジオ
- ラジオ体操 10:10～10:20
- 健康アロマストレッチ 10:30～10:50 小野島
- 歩いてエアロ 11:00～11:30 小野島
- はじめてエアロ 11:40～12:30 佐藤
- かんたん筋トレ 12:45～13:15山田
- ゆったりストレッチ 13:20～13:50山田
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- 小学生体操教室（小2～小6年生）
- ピラティス 19:00～19:50 JUNKO
- フラダンス 20:00～20:50 佐々木

プール
- おえらびスイミング 10:30 山田
- 平泳ぎ教室 11:00～11:30 山田
- 背泳ぎ教室 11:30～12:00 山田
- フリーフィンスイム（パドル可）12:00～12:30
- ダンベルDEシェイプ 14:00～14:30 小林
- おえらびスイミング 14:30～15:00 柳川
- フリーフィンスイム（パドル可）15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング 20:00 柳川
- フリーフィン（パドル可）20:00～20:30
- おたのしみレッスン 20:30～21:00 柳川

水曜日

スタジオ
- ラジオ体操 10:10～10:20
- リラックスヨガ 10:30～11:20 川西
- はじめてエアロ 11:30～12:20 川西
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- 小学生体操教室（小2～小6年生）
- ヨガ 19:40～20:20 松嶋
- ZUMBA 20:30～21:00松嶋

プール
- ジョグ＆ウォーク 10:30～11:00 小林
- はじめてクロール 11:00～11:30 小林
- はじめて背泳ぎ 11:30～12:00 小林
- フリーフィンスイム（パドル可）12:00～12:30
- ワンポイントスイミング 14:00～14:30 柳川
- おえらびスイミング 14:30～15:00 柳川
- フリーフィンスイム（パドル可）15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング 20:00 山田
- フリーフィン（パドル可）20:00～20:30
- マスターズ 20:30～21:15 山田
- スタート 21:15～21:30 山田

木曜日

スタジオ
- ラジオ体操 10:10～10:20
- ポルドブラ 10:30～11:20 加藤
- 初中級エアロ 11:30～12:20 長　陽子
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- リラックスヨガ 19:30～20:20 小林清美
- ポールストレッチ 20:30～21:20 西村

プール
- ヌードルウォーク 10:30 柳川
- クロールor背泳ぎ 11:00 柳川
- 保育園様 10:00～11:30
- 500mフィンスイム 11:30～12:00 柳川
- フリーフィン（パドル可）12:00～12:30
- アクアビクス35 12:20～12:55 高橋
- ☆時間が変更になりました☆
- 保育園様 13:00～15:00（27日）
- おえらびスイミング 14:00 山田
- らくらくメドレー 14:30 山田
- フリーフィンスイム（パドル可）15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング① 20:00 山田
- フリーフィン（パドル可）20:00～20:30
- おえらびスイミング② 20:30～21:00 山田

金曜日

スタジオ
- ラジオ体操 10:10～10:20
- ZUMBA 10:30～11:20 HANAKO
- らくらくエアロ 11:30～12:20 みちか
- はじめてステップ 13:30～14:00 小林
- ポールストレッチ 14:00～14:30 小林
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- 小学生体操教室（小2～小6年生）
- JAZZHIPHOP（5才～小2年生）遠山 ♪Kidsクラス♪
- JAZZHIPHOP（小3～小6年生）遠山 ♪Jrクラス♪
- ベーシックエアロ 19:40～20:30 佐藤

プール
- スタート＆ターン 10:30～11:00 山田
- おえらびスイミング 11:00～11:30 山田
- 400mスイム 11:30～12:00 山田
- フリーフィンスイム（パドル可）12:00～12:30
- 保育園様 13:00～15:00（28日）
- ストレッチ水泳 14:00 山田
- おえらびスイミング 14:30 山田
- フリーフィンスイム（パドル可）15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング 20:00 柳川
- ジョグ＆ウォーク 20:30 柳川
- フリーフィン（パドル可）20:00～21:00

土曜日

スタジオ
- ラジオ体操 10:10～10:20
- ウォームUPストレッチ 10:30～10:50
- らくらくステップ＆エアロ 11:00～11:50 川西
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- 小学生体操教室（小2～小4年生）
- 小学生体操教室（小4～小6年生）
- ZUMBA 松嶋 19:30～20:20

プール
- ☆背面キック出来る方☆
- レベルup背泳ぎ 10:30～11:00 柳川
- おえらびこくふくスイム 11:00～11:30 柳川
- 平泳ぎ教室 11:30～12:00 柳川
- アクアビクス40 12:10～12:50 山田
- ☆8月は16日以外の日曜日営業致します☆ ♪親子フリー遊泳コースあります♪遊びにきてね♪
- 子供 Dクラス
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- ☆アメブロ情報配信中☆ こちらのQRコードを読み取ってみて下さい
- 選手コース
- フリーフィンスイム（パドル可）20:00～20:30

日曜日

スタジオ
- はじめてエアロ 11:00～11:50 高橋

プール
- はじめてクロール 10:30～11:00
- はじめて背泳ぎ 11:00～11:30
- プライベートレッスン大募集! ☆30分 1,100円☆
- プライベート（有料）
- プライベート（有料）
- おたのしみレッスン 14:00～14:30
- おえらびスイミング 14:30～15:00
- フィンスイム 15:00～15:30
- プライベート（有料）
- プライベート（有料）
- ☆フィンスイム 参加対象☆ 息つぎクロールを25m以上泳げる方 なお、フィンの貸し出しはしておりません

・エアロビクスの途中参加は開始後10分迄とさせて頂きます。

・都合により担当者の変更及びレッスンの変更・中止になる場合がございます。予めご了承ください。

☆営業時間のご案内☆

火曜～金曜日
10：00～21：30
（チェックアウト22：00）
土曜日
10：00～20：30
（チェックアウト21：00）
日曜日
10：00～16：30
（チェックアウト17：00）

☆土曜日営業時間☆
10：00～20：30
（チェックアウト21：00）

今月の変更箇所…

☆受付業務(電話応対・各種届のご案内）は19：00までとなっております(日曜日は16：30まで）☆施設は通常通りご利用出来ますので皆様のご来館お待ちしております☆