



令和2年(2020)レッスンプログラム9月～

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

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
ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		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	おえらびスイミング 10:30 山田	リラクソヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00 小林	ポルドル 10:30~11:20 加藤	ヌードルウォーク 10:30 柳川 保育園様 10:00~11:30	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	ウォームUPストレッチ 10:30~10:50	レベルup背泳ぎ 10:30~11:00 柳川		はじめてクロール 10:30~11:00
歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30 山田		はじめてクロール 11:00~11:30 小林		クロールor背泳ぎ 11:00 柳川		おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	らくらくステップ &エアロ 11:00~11:50 川西	おえらびこくくスイム 11:00~11:30 柳川	はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋	はじめて背泳ぎ 11:00~11:30
はじめてエアロ 11:40~12:30 佐藤	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田 フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	はじめてエアロ 11:30~12:20 川西	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林 フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	初中級エアロ 11:30~12:20 長陽子	500mフィンスイム 11:30~12:00 柳川 フリーフィン (バドル可) 12:00~12:30	らくらくエアロ 11:30~12:20 みちか フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	400mスイム 11:30~12:00 山田		平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川		はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋
かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田					アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋				アクアピクス40 12:10~12:50 山田		プライベートレッスン大募集 ★30分 1,100円★
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田											
	ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林	お祝い お祝い	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 14:00 山田 らくらく モデル 14:30 山田	はじめてスタッフ 13:30~14:00 小林 ポールストレッチ 14:00~14:30 小林	ストレッチ 水泳 14:00 山田				
	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川				おえらび スイミング 14:30 山田				
	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30				
園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス
	子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス		子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小4年生)	子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小4年生)	子供 Bクラス
小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス	JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	子供 Cクラス	小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス	小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス
ピラティス 19:00~19:50 JUNKO	選手 コース		選手 コース		選手 コース	JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山	選手 コース		選手 コース		選手 コース
フラダンス 20:00~20:50 佐々木	おえらび スイミング 20:00 柳川 フリーフィン (バドル可) 20:00~20:30	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田 フリーフィン (バドル可) 20:00~20:30	リラクソヨガ 19:30~20:20 小林清美	おえらび スイミング① 20:00 山田 フリーフィン (バドル可) 20:00~20:30	ベーシックエアロ 19:40~20:30 佐藤	おえらび スイミング 20:00 柳川 フリーフィン (バドル可) 20:00~20:30	ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	フリーフィンスイム (バドル可) 20:00~20:30		
	おたのしみレッスン 20:30~21:00 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30~21:15 山田	ポールストレッチ 20:30~21:20 西村	おえらびスイミング② 20:30~21:00 山田		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川				
			スタート 21:15~21:30 山田								

★背面キック出来る方★

★時間が変更になりました★

★6日・13日は休館日です★
♪数校・高林校を無料でご利用できます♪

★フィンスイム 参加対象★
息つきクロールを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

・エアロピクスの途中参加は開始後10分迄とさせていただきます。
・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(電話対応・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★