

8/4(火)~8/7(金)・8/18(火)~8/21(金)時間&レッスン変更のお知らせ



NOMAスイミングスクール鳥山校

		8/4・18(火)		8/5・19(水)		8/6・20(木)		8/7・21(金)	
		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		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	
30		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 10:30~11:00	リラックスヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00	ポルドフラ 11:30~12:20 加藤	ヌードル ウォーク 10:30~11:00	保育園様 9:50~10:50	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO
11:00		歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30	はじめてエアロ 11:30~12:20 川西	はじめてクロール 11:00~11:30	初中級エアロ 11:30~12:20 長	500m フィンスイム 11:30~12:00	水慣れ教室 11:00~11:45	スタート&ターン 10:30~11:00
30		はじめてエアロ 11:40~12:30 佐藤	水慣れ教室 11:00~11:45	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00	水慣れ教室 11:00~11:45		フリーフィン 12:00~12:30	らくらくエアロ 11:30~12:20 みちか	おえらび スイミング 11:00~11:30
12:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~12:30		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~12:30	400m スイム 11:30~12:00	水慣れ教室 11:00~11:45
30						アカアピクス35 12:20~12:55 高橋			
13:00		短期水泳教室 13:00~14:00	短期水泳教室 13:00~14:00	短期水泳教室 13:00~14:00	短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00	短期水泳教室 13:00~14:00	短期水泳教室 13:00~14:00
30		ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30	ワンポイントスイミング 14:00~14:30	短期体操教室 14:15~15:15	ワンポイントスイミング 14:00~14:30	短期体操教室 14:15~15:15	おえらびスイミング 14:00~14:30	短期体操教室 14:15~15:15	短期体操教室 14:15~15:15
14:00		短期体操教室 14:15~15:15	おえらびスイミング 14:30~15:00	おえらびスイミング 14:30~15:00	おえらびスイミング 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	らくらくメドレー 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	おえらびスイミング 14:30~15:00
30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	短期体操教室 14:15~15:15	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	短期体操教室 14:15~15:15	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30
16:00		園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (体験教室)
30									
17:00			子供 Bクラス (体験教室)	小学生 体操教室 (小1~小3年生)	子供 Bクラス (体験教室)		子供 Bクラス (体験教室)	小学生 体操教室 (小1~小3年生)	子供 Bクラス (体験教室)
30									
18:00		小学生 体操教室 (小1~小3年生)	子供 Cクラス (体験教室)	子供 Cクラス (体験教室)	子供 Cクラス (体験教室)	小学生 体操教室 (小1~小3年生)	子供 Cクラス (体験教室)	キッズHIPHOP (初級) 遠山	子供 Cクラス (体験教室)
30									
19:00								キッズHIPHOP (上級) 遠山	

夜のレッスンは通常通りです