

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										
		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	スタート&ターン 10:30~11:00
11:00										
		歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30	水慣れ教室 11:00~11:45	はじめてクロール 11:00~11:30	水慣れ教室 11:00~11:45	加-llor背泳ぎ 11:00~11:30	水慣れ教室 11:00~11:45	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
30										
		はじめてエアロ 11:40~12:30 佐藤	背泳ぎ教室 11:30~12:00	はじめてエアロ 11:30~12:20 川西	はじめて背泳ぎ 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	500m フィンスイム 11:30~12:00	フリーフィン 12:00~12:30	400m スイム 11:30~12:00
12:00										
30										
13:00										
30										
14:00										
30										
15:00										
30										
16:00										
30										
17:00										
30										
18:00										
30										
19:00										

夜のレッスンは通常通りです