





3/30(火)~4/2(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

		3/30(火)		3/31(水)		4/1(木)		4/2(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
	30	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	
	11:00	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	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	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00
	30	歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30	かんたんエアロ 11:30~12:00 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	70-100背泳ぎ 11:00~11:30		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 長	水慣れ教室 11:00~11:45		水慣れ教室 11:00~11:45		水慣れ教室 11:00~11:45		水慣れ教室 11:00~11:45
	30		背泳ぎ教室 11:30~12:00		はじめて背泳ぎ 11:30~12:00		500m フィンスイム 11:30~12:00		400m スイム 11:30~12:00
	30		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		フリーフィン 12:00~13:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00
	30		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	短期体操教室 14:15~15:15	ダンベルDEシェイプ 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	おえらびスイミング 14:30~15:00
	30		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		らくらくメドレー 14:30~15:00		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30
	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
	30	園児 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス (体験教室)
	30		子供 Bクラス (体験教室)	小学生 体操教室 (小2~小6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2~小6年生)	子供 Bクラス (体験教室)
	30	小学生 体操教室 (小2~小6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)	キッズHIPHOP (初級) 遠山	子供 Cクラス (体験教室)
	30							キッズHIPHOP (上級) 遠山	

夜のレッスンは通常通りです