



令和3年(2021)レッスンプログラム1月～

NOMAスイミングスクール鳥山校
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	ヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00 小林	ポルドフラ 10:30~11:20 加藤	モデルウォーク 10:30 柳川	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	☆背面キック出来る方☆	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	おえらびこぶくスイム 11:00~11:30 柳川		はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋
はじめてエアロ 11:40~12:30 佐藤	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	はじめてステップ&エアロ 11:30~12:20 川西	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	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		400mスイム 11:30~12:00 山田	フリーフィンスイム 11:00~12:30 川西	平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川		はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋
	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30		フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30		フリーフィン (バドル可) 12:00~12:30		フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30		フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30		フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30
かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田		☆はじめての方大歓迎☆			アクアピクス40 12:20~13:00 高橋				アクアピクス40 12:15~12:55 山田		☆3・10・17日は休館日です☆ ♪10・17日は薮塚校・高林校を無料でご利用できます♪
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田					保育園様 13:00~15:00 (14,21日)						☆30分 1,100円☆
	ダンベルDEシェイフ 14:00~14:30 小林		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		はじめてステップ 13:30~14:00 小林		保育園様 13:00~15:00 (15,22日)		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 柳川		おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		らくらくメドレー 14:30 山田		ポールストレッチ 14:00~14:30 小林		クロールor背泳ぎ 14:00 山田		おたのしみレッスン 14:30~15:00
	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		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		おたのしみレッスン 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		プライベート (有料)
	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		プライベート (有料)
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	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		プライベート (有料)
ピラティス 19:00~19:50 JUNKO	選手 コース	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	選手 コース	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	選手 コース	JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	子供 Cクラス	JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山	選手 コース		プライベート (有料)
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	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	おえらび スイミング① 20:00 山田	JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山	ベアシックエアロ 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) 20:00~21:00		プライベート (有料)
	おこのみレッスン 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			プライベート (有料)
			スタート 21:15~21:30 山田								プライベート (有料)

☆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☆