



# 令和3年(2021)レッスンプログラム4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		
健康エアロマストレッチ 10:30~10:50 小野島	おえらびスイミング 10:30~11:00 山田	ヨガ 10:30~11:20 川西	アクアジョギング 10:30~11:00 小林	ボルドフラ 10:30~11:20 加藤	モデルウォーク 10:30 柳川 ウォークのほろほろ泳ぎ 11:00 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マストレッチ 10:30~10:50	☆背面キック出来る方☆ 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					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	はじめて背泳ぎ 11:00~11:30
はじめてエアロ 11:40~12:30 長	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	かんたんエアロ 11:30~12:00 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	500mフィンスイム 11:30~12:00 柳川			400mスイム 11:30~12:00 山田		平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川		
かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田	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		アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋	フリーフィン (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		アクアピクス40 12:15~12:55 山田		プライベート (有料)
ゆったりマストレッチ 13:20~13:50 山田		!!30分集中!!でリフレッシュ♪										プライベート (有料)
	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	保育園様 13:00~15:00 (22日)	かんたんステップ 13:30~14:00 小林	クロールor 背泳ぎ 14:00 山田				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 モデル 14:30 山田			おえらび スイミング 14:30 山田			子供 Dクラス	おえらびスイミング 14:30~15:00
	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			園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	フィンスイム 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	子供 Aクラス			子供 B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	子供 Bクラス			小学生 体操教室 (小2~小4年生)	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	JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	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
						JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山					子供 Cクラス	選手 コース
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							
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 おこのみ レッスン 20:30 柳川	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	おえらび スイミング① 20:00 山田 おえらび スイミング② 20:30 山田	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00	ベーシックエアロ 19:40~20:30 小林清美	おえらび スイミング 20:00 柳川			フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~20:30	
		ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田					ジョグ& ウォーク 20:30 柳川			ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	
			スタート 21:15~21:30 山田									

!!30分集中!!でリフレッシュ♪



かんたんステップ  
13:30~14:00 小林

♪Kidsクラス♪

♪Jrクラス♪

☆4・11日は休館日です☆  
♪数校校・高林校を無料でご利用できます♪

プライベートレッスン大募集  
☆30分 1,000円☆

☆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いません

- ・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21:45)  
土曜日  
10:00~20:30 (チェックアウト20:45)  
日曜日  
10:00~16:30 (チェックアウト16:45)

☆土曜日営業時間☆  
10:00~20:30 (チェックアウト20:45)

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☆