



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 クロール の授業 11:00 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マストレッチ 10:30~10:50	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	☆背面キック出来る方☆
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		プライベートレッスン大募集 ☆30分 1,000円☆
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	1,2週目 チューブシェイプ 3,4週目 かんたんステップ	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		☆9・16日は休館日です☆ ♪数校・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						おたのしみレッスン 13:30~14:00 小林					☆4/29(木)~5/2(日)全校休館日☆ ☆NOMAフィット1回500円で利用できます☆ (発行券・会員証をおもちください)
	ダンベルDEシェイプ 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	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 14:00~14:30
	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				おたのしみレッスン 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				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 Dクラス	子供 Aクラス	おたのしみレッスン 14:30~15:00
									小学生 体操教室 (小2~小4年生)	子供 Bクラス	おたのしみレッスン 14:00~14:30
	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		子供 Bクラス		小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス	おえらびスイミング 14:30~15:00
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		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	フィンスイム 15:00~15:30
										選手 コース	プライベート (有料)
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		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 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	JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	おえらび スイミング 20:00 柳川	JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~20:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:00	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:00
		ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田			ベシックエアロ 19:40~20:30 小林清美	おえらび スイミング 20:30 柳川		ZUMBA 松嶋 19:30~20:20		フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~20:30
			スタート 21:15~21:30 山田								選手 コース
											☆土曜日営業時間☆ 10:00~20:30 (チェックアウト20:45)

!!30分集中!!で
リフレッシュ♪



1,2週目 チューブシェイプ
3,4週目 かんたんステップ

☆9・16日は休館日です☆
♪数校・高林校を無料でご利用できます♪

☆4/29(木)~5/2(日)全校休館日☆
☆NOMAフィット1回500円で利用できます☆
(発行券・会員証をおもちください)

☆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)



☆ライン登録☆
ホームページへ
アクセス

今月の
変更箇所...

