





7/27(火)~8/27(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

7/27・8/3・17・24 (火)		7/28・8/4・18・25 (水)		7/29・8/5・19・26 (木)		7/30・8/6・20・27 (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
ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20	☆8月スタート☆	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 10:30~11:00	ヨガ 10:30~11:20 川西	ダンベルウォーク 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
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	初級エアロ 11:30~12:20 長	クロールor背泳ぎ 11:00~11:30		おえらびスイミング 11:00~11:30
	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
はじめてエアロ 11:40~12:30 長	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		らくらくメドレー 11:30~12:00
	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		泳力認定練習 12:00~12:30		泳力認定練習 12:00~12:30
			☆8月スタート☆ 希望者対象		フリーフィン 12:00~13:00		☆8月スタート☆ 希望者対象
	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
	ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30		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		短期体操教室 14:15~15:15
短期体操教室 14:15~15:15	おえらびスイミング 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	おえらびスイミング 14:30~15:00		おえらびスイミング 14:00~14:30		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		400mスイム 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
園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 A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1~小3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1~小3年生)	子供 Bクラス (体験教室)
小学生 体操教室 (小1~小3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)
						キッズHIPHOP (上級) 遠山	

夜のレッスンは通常通りです