



# 令和3年(2021)レッスンプログラム7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
10:00	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	
30	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 山田	ヨガ 10:30~11:20 川西	アクアジョギング 10:30~11:00 小林	ポルドフラ 10:30~11:20 加藤	ヌードルウォーク 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		はじめてクロール 10:30~11:00
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 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	おえらびこくくスイム 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
30		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		らくらくメドレー 11:30~12:00 山田		平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川		
12:00	はじめてエアロ 11:40~12:30 長	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 (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		フリーフィンスイム 11:30~12:00 柳川		プライベートレッスン大募集 ★30分 1,100円★
30	かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田					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		プライベート (有料)
13:00												プライベート (有料)
30	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田					保育園様 13:00~ 15:00 (15日)						
14:00		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		はじめてステップ 13:30~14:00 小林		スクーリング &バタ足 14:00 山田		
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		400mスイム 14:30 山田		ゆったりストレッチ 14:00~14:20 岩崎		おえらび スイミング 14:30 山田		
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						
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	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス
16:00												おたのみレッスン 14:00~14:30
30												おえらびスイミング 14:30~15:00
17:00		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2~小6年生)	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
30												フィンスイム 15:00~15:30
18:00	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2~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	小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス
30												プライベート (有料)
19:00	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						
30												
20:00	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	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田	はじめて クロール 20:00 岩崎	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00	ベッシュクエアロ 19:40~20:30 小林清美	おえらび スイミング 20:00 柳川				
30		おこのみ レッスン 20:30 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田	おえらび スイミング 20:30 山田	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川				
21:00												
30												

!!30分集中!!で  
リフレッシュ♪

★7/4(日)オープン記念祭★  
10:30~11:20 ZUMBA  
♪HANAKO先生(定員15名)♪  
時間が変更しておりますのでご注意ください

★7/18(日)特別体験教室★  
★費用550円(税込)★時間12:30~13:30  
対象: 順つけへのび程度(お子様向けのレッスンです)

★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おりません

★ライン登録★  
ホームページへ  
アクセス



★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★