



# 令和3年(2021)レッスンプログラム12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 10:30~11:00 山田	モーニング ヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00 小林	ボルドフラ 10:30~11:20 加藤	モードル 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
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		クロール教室 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
はじめてエアロ 11:40~12:30 長	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	★暇暇をととのえ充実した 1日のはじまりにぜひ★	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		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		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	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		★希望者のみ★
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田		おためしステップ 13:00~13:30 小林	★はじめての方大歓迎★				おためしエアロ 13:30~13:50 岩崎	保育園様 13:00~			★希望者のみ★
		ポールストレッチ 13:30~14:00 小林					ゆったりストレッチ 14:00~14:30 岩崎	保育園様 13:00~			★希望者のみ★
		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	★予約制★	おえらび スイミング 14:00 山田		スクーリング &パタ足 14:00 山田	15:00 (16日)			★希望者のみ★
		ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		400mスイム 14:30 岩崎		おえらび スイミング 14:30 山田	15:00 (17日)			★希望者のみ★
★予約制★	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				★希望者のみ★
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		おたのしみレッスン 14:00~14:30
		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 A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 B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 Bクラス		フィンスイム 15:00~15:30
		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		JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山		子供 C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		JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山		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		ベシッシュエアロ 19:40~20:30 小林清美		子供 Cクラス		★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
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		おえらび スイミング 20:00 山田		はじめて クロール 20:00 岩崎		おえらび スイミング 20:00 柳川		小学生 体操教室 (小4~小6年生)		★ライン登録★ ホームページへ アクセス
	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00		フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00		おえらび スイミング 20:30 山田		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川		選手 コース		★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)
		ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田		スタート 21:15~21:30 山田				ZUMBA 松嶋 19:30~20:20		★土曜日営業時間★ 10:00~20:30 (チェックアウト20:45)
									フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~20:30		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★