

# 12/26(日)~1/6(木)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

		12/26(日)		12/28・1/4(火)		12/29・1/5(水)		1/6(木)	
		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									
30				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	
11:00			はじめてクロール 10:30~11:00	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	モーニングヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00	ポルドフラ 10:30~11:20 加藤	ヌードルウォーク 10:30~11:00
30	はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋	はじめて背泳ぎ 11:00~11:30		歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30		はじめてクロール 11:00~11:30		クロール教室 11:00~11:30
12:00				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	初中級エアロ 11:30~12:20 長	500mフィンスイム 11:30~12:00
30		プライベート(有料)			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 フィンスイム (パドル可) 12:00~13:00
13:00									
30			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
14:00			おたのしみレッスン 14:00~14:30		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		
30	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	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	400mスイム 14:30~15:00
15:00			フィンスイム 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
30		プライベート(有料)							
16:00				園児 体操教室 (3~7歳児)(1/4のみ)	子供 Aクラス(1/4のみ) (体験教室)	園児 体操教室 (3~7歳児)(1/5のみ)	子供 Aクラス(1/5のみ) (体験教室)	園児 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス (体験教室)
30		プライベート(有料)							
17:00					子供 Bクラス(1/4のみ) (体験教室)	小学生 体操教室 (小2~小6年生) (1/5のみ)	子供 Bクラス(1/5のみ) (体験教室)		子供 Bクラス (体験教室)
30									
18:00				小学生 体操教室 (小2~小6年生) (1/4のみ)	子供 Cクラス(1/4のみ) (体験教室)		子供 Cクラス(1/5のみ) (体験教室)		子供 Cクラス (体験教室)
30									
19:00									

12/26(日)・28(火)・29(水)  
大人のみ営業  
(お子様のレッスンはありません)  
営業時間10:00~16:30

1/4(火)より夜のレッスンは通常通りです