令和5年(2023)レッスンプログラム1月～

NOMAスイミングスクール鬼山校 APPLE CITY 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	ストレッチのみ参加でもOKです♪		
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	モーニングヨガ 10:30～11:20 川西	プールDEシェイプ 10:30～11:00 小林	ボルドブラ 10:30～11:20 加藤	ヌードルウォーク 10:30～11:00 柳川	ZUMBA 10:30～11:20 HANAKO	スタート＆ターン 10:30～11:00 山田	ストレッチ20&らくらくステップ 10:50～11:40 川西	おえらびスイム① 10:45～柳川	子供 Eクラス 10:30～11:30	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	☆即戦をととのえ充実した1日のはじまりにせむ☆	はじめてクロール 11:00～11:30 小林		クロールor背泳ぎ教室 11:00～11:30 柳川		おえらびスイミング 11:00～11:30 山田		おえらびスイム② 11:15～柳川		はじめて背泳ぎ 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 山田		はじめて背泳ぎ 11:30～12:00 小林	初中級エアロ 11:30～12:20 長	おえらびスイミング 11:30～12:00 柳川		400mスイム 11:30～12:00 山田	🎍新春おためし🎍 1月限定特別レッスン	アクアビクス40 11:50～12:30 山田	はじめてエアロ 11:00～11:50 高橋	プライベートレッスン大募集!! ☆30分 1,100円☆
13:00	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	おためしステップ 12:45～13:15 小林	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 ✿希望者のみ✿		アクアビクス40 12:20～13:00 高橋 フリーフィン (パドル可) 12:00～13:00	☆さわやかな汗をかいてリフレッシュ☆	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 ✿希望者のみ✿	☆1/8・15(日)休館日☆ (高林校・数塚校ご利用できます)			プライベート (有料)
14:00	ゆったりストレッチ 13:20～13:50山田	ダンベルDEシェイプ 14:00～14:30 小林	ポールストレッチ 13:20～13:50 小林 ☆時間変更しました☆	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 保育園様(12、19日) 13:00～15:00	おためしエアロ 13:30～13:50 小林	保育園様(13、20日) 13:00～15:00	☆1/22(日) 特別体験教室☆ ☆費用550円(税込)☆時間12：30～13：30 対象：歳つけ～けのび程度(お子様向けのレッスンです)			プライベート (有料)
15:00	ジム オリエンテーション ✿予約制✿	おえらびスイミング 14:30～15:00 小林 フリーフィンスイム (パドル可) 15:00～15:30		おえらびスイミング 14:30～15:00 柳川 フリーフィンスイム (パドル可) 15:00～15:30	ジム オリエンテーション	らくらくメドレー 14:30 山田 フリーフィンスイム (パドル可) 15:00～15:30	ゆったりストレッチ 13:55～14:25 小林 ☆時間変更しました☆	けのび&姿勢作り 14:00 山田 おえらびスイミング 14:30 山田 フリーフィンスイム (パドル可) 15:00～15:30	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 14:00～14:30 おえらびスイミング 14:30～15:00 プライベート (有料)
16:00	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	小学生体操教室 (小2～小4年生)	子供 Bクラス		プライベート (有料)
17:00	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	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4～小6年生)	子供 Cクラス	・エアロビクスの途中参加は開始後10分迄とさせて頂きます。	プライベート (有料)
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	JAZZHIPHOP (5才～小2年生) 遠山 ♪Kidsクラス♪	子供 Cクラス	☆ライン登録☆ ホームページへアクセス		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あらかじめご了承ください	
19:00	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	JAZZHIPHOP (小3～小6年生) 遠山 ♪Jrクラス♪	選手コース	ZUMBA 松嶋 19:30～20:20	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)	
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 おこのみレッスン 20:30 柳川 フリーフィン (パドル可) 20:00～21:00	ZUMBA 20:30～21:00松嶋	おえらびスイミング 20:00 山田 マスターズ 20:30 山田 フリーフィン (パドル可) 20:00～21:00 スタート 21:15～21:30 山田		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 フリーフィン (パドル可) 20:00～21:00	ベーシックエアロ 19:40～20:30 小林清美	おえらびスイミング 20:00 柳川 ジョグ&ウォーク 20:30 柳川 フリーフィン (パドル可) 20:00～21:00	✿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…	
21:00												

☆受付業務(電話応対・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☆