



# 令和6年(2024)レッスンプログラム10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	クロール教室 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	ポルドル 10:30~11:20 長	ヌードルウォーク 10:30~11:00 柳川	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	保育園様 10:00~11:00 スタート&ターン 10:30 山田	エアロ& らくらくステップ 10:50~11:40 川西	おえらび スイミング 10:45 柳川 おえらび スイミング 11:15 柳川	子供 Eクラス 10:30~11:30	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	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	☆呼吸をととのえ 充実した1日の はじまりに☆	はじめてクロール 11:00~11:30 小林	長	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	400mスイム 11:30~12:00 山田		はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋	おえらびスイミング 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	☆希望者のみ☆	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	長	おえらびスイミング 11:30~12:00 柳川	☆希望者のみ☆	泳力認定練習 12:00~12:30	泳力認定練習 12:00~12:30	☆日曜休館日☆ ※10/6・27日 (10/6日)高林校・藪塚校ご利用できます ※10/27日)は大泉校のみご利用できます	プライベートレッスン大募集! ☆30分 1,100円☆	はじめてエアロ 11:00~11:30	
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) 12:00~14:00	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) 12:00~14:00		フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00	☆初めての方大歓迎☆	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00		プライベート (有料)	おえらびスイミング 11:00~11:30	
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	☆ゆずりあってご利用 ください☆	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林		保育園様 13:15~15:00 (24,31日)	おえらび スイミング 14:00 山田	おためしエアロ 13:30~13:50 小林	保育園様 13:15~15:00 (24,31日)	スタート&ターン 14:00~14:30 山田	子供 Dクラス	プライベート (有料)	おえらびスイミング 11:00~11:30	
ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 小林	ワンポイントスイミング 14:00~14:30 柳川	☆予約制☆	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	ゆったりストレッチ 13:55~14:25 小林	おえらび スイミング 14:00 山田	おえらびスイミング 14:30~15:00 山田	子供 Dクラス	プライベート (有料)	おえらびスイミング 11:00~11:30	
☆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	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・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	プライベート (有料)	
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	子供 Aクラス	プライベート (有料)	
	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	子供 Bクラス	プライベート (有料)	
	子供 Cクラス	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	子供 Cクラス	JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	子供 Cクラス	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	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	ベアシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	ベアシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	選手 コース	プライベート (有料)	
フラダンス 20:00~20:50 佐々木	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田	ゆったりストレッチ 20:00~21:00 小林	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	選手 コース	プライベート (有料)	
		スター 21:15 山田	1日の終わりにリラックス 明日も頑張りたい☆							ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30
										☆土曜日営業時間☆ 10:00~20:30 (チェックアウト20:45)	☆ライン登録☆ ホームページへ アクセス	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30

☆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☆

都合により担当の変更及び  
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

☆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)  
今月の  
変更箇所...

