



令和4年(2022)レッスンプログラム11月～

NOMAスイミングスクール 鷹山校
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	プールDEシェイプ 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 10:30~11:00 柳川	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	おえらびスイミング① 10:45~11:00 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	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	らくらくステップ & エアロ 10:50~11:40 川西	おえらびスイミング② 11:15~11:30 柳川		はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋
	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				
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				
かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田			泳力認定練習 12:00~12:30		アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋		泳力認定練習 12:00~12:30				
		おためしステップ 13:00~13:30 小林									
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田		ポールストレッチ 13:30~14:00 小林			アクアピクス 40 13:00~15:00 山田		保園園様 (10日) 13:00~15:00				
	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		保園園様 (11日) 13:00~15:00				
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		おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		らくらくメドレー 14:30 山田		ゆったりストレッチ 14:00~14:30 小林		片のび&姿勢作り 14:00 山田		
	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		おえらびスイミング 14:30 山田		
	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	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	子供 Aクラス	子供 Aクラス	子供 Aクラス	子供 Aクラス	子供 Aクラス	子供 Aクラス	子供 Aクラス	子供 Aクラス	子供 A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	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	子供 Bクラス
	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	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	子供 Cクラス
	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	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース
	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	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	おえらびスイミング 20:00 山田	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	おえらびスイミング① 20:00 山田	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00	おえらびスイミング② 20:30 山田	スタート 21:15~21:30 山田
		おこのみ レッスン 20:30 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋					ベッシュエアロ 19:40~20:30 小林清美	おえらびスイミング 20:00 柳川	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		
									ZUMBA 19:30~20:20 松嶋		
									フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~20:30		

★暇をととのえ充実した1日ははじまりにぜひ★

☆希望者のみ☆

☆希望者のみ☆

☆11/6・13(日)休館日☆
(高林校・薮塚校ご利用できます)

プライベートレッスン大募集!
★30分 1,100円★

★さわやかな汗をかいてリフレッシュ★

★はじめての方大歓迎★

☆予約制☆

☆予約制☆

♪Kidsクラス♪

♪Jr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

☆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★