令和4年(2022)レッスンプログラム12月～

NOMAスイミングスクール鹿山校
APPLE CITY
0276-37-1611

火曜日

スタジオ

- 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
- 歩いてエアロ 11:00～11:30 小野島
- はじめてエアロ 11:40～12:30 長
- かんたん筋トレ 12:45～13:15山田
- ゆったりストレッチ 13:20～13:50山田
- ジム オリエンテーション ✿予約制✿
- 園児・小学生 体操教室 （3～7歳児）
- 小学生 体操教室 （小2～小6年生）
- ピラティス 19:00～19:50 JUNKO
- フラダンス 20:00～20:50 佐々木

プール

- おえらびスイミング 10:30～11:00 山田
- 平泳ぎ教室 11:00～11:30 山田
- 背泳ぎ教室 11:30～12:00 山田
- フリーフィンスイム（パドル可） 12:00～13:00
- ダンベルDEシェイプ 14:00～14:30 小林
- 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
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- 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

水曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:10～10:20
- モーニングヨガ 10:30～11:20 川西
- おためしステップ 12:45～13:15 小林
- ポールストレッチ 13:20～13:50 小林
- 園児・小学生 体操教室 （3～7歳児）
- 小学生 体操教室 （小2～小6年生）
- ヨガ 19:40～20:20 松嶋
- ZUMBA 20:30～21:00松嶋

プール

- プールDEシェイプ 10:30～11:00 小林
- はじめてクロール 11:00～11:30 小林
- はじめて背泳ぎ 11:30～12:00 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
- 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 14:30～15:00 柳川
- フリーフィンスイム（パドル可） 15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- 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

✿呼吸をととのえ充実した1日のはじまりにせひ✿

✿希望者のみ✿

☆時間変更しました☆

木曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:10～10:20
- ボルドブラ 10:30～11:20 加藤
- 初中級エアロ 11:30～12:20 長
- ✿予約制✿ ジム オリエンテーション
- 園児・小学生 体操教室 （3～7歳児）
- リラックスヨガ 19:30～20:20 小林清美

プール

- ヌードルウォーク 10:30～11:00 柳川
- 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 11:30～12:00 柳川
- 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
- 保育園様（15日） 13:00～15:00
- おえらびスイミング 14:00 山田
- 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
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- 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

金曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:10～10:20
- ZUMBA 10:30～11:20 HANAKO
- おためしエアロ 13:30～13:50 小林
- ゆったりストレッチ 13:55～14:25 小林
- ☆さわやかな汗をかいてリフレッシュ☆
- ☆時間変更しました☆
- 園児・小学生 体操教室 （3～7歳児）
- 小学生 体操教室 （小2～小6年生）
- JAZZHIPHOP （5才～小2年生） 遠山
- JAZZHIPHOP （小3～小6年生） 遠山
- ベーシックエアロ 19:40～20:30 小林清美

プール

- スタート＆ターン 10:30～11:00 山田
- 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
- 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
- 保育園様（16日） 13:00～15:00
- 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
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- ♪Kidsクラス♪
- ♪Jrクラス♪
- 選手コース
- 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

✿希望者のみ✿

土曜日

スタジオ

- ラジオ体操 10:10～10:20
- らくらくステップ&エアロ 10:50～11:40 川西
- 園児・小学生 体操教室 （3～7歳児）
- 小学生 体操教室 （小2～小4年生）
- 小学生 体操教室 （小4～小6年生）
- ZUMBA 松嶋 19:30～20:20

プール

- おえらびスイム① 10:45～柳川
- おえらびスイム② 11:15～柳川
- 子供 Eクラス 10:30～11:30
- アクアビクス40 11:50～12:30 山田
- 子供 Dクラス
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- フリーフィンスイム（パドル可） 20:00～20:30

☆12/4・11(日)休館日☆
(高林校・薮塚校ご利用できます)

☆12/18(日) 特別体験教室☆
☆費用550円(税込)☆時間12：30～13：30
対象：顔つけ～けのび程度(お子様向けのレッスンです)

☆ライン登録☆
ホームページへアクセス

✿土曜日営業時間✿
10：00～20：30
(チェックアウト20:45)

日曜日

スタジオ

- はじめてエアロ 11:00～11:50 高橋

プール

- はじめてクロール 10:30～11:00
- はじめて背泳ぎ 11:00～11:30
- プライベート（有料）
- プライベート（有料）
- 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）
- プライベート（有料）
- プライベート（有料）

プライベートレッスン大募集!!
☆30分 1,100円☆

・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。

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)

今月の変更箇所…

☆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☆