令和5年(2023)レッスンプログラム2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	プール
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
歩いてエアロ 11:00～11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00～11:30 山田
はじめてエアロ 11:40～12:30 長	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
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	
	ダンベルDEシェイプ 14:00～14:30 小林
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
✿予約制✿	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
	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
ピラティス 19:00～19:50 JUNKO	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 / おこのみレッスン 20:30 柳川

水曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10～10:20	
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
☆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
	はじめて背泳ぎ 11:30～12:00 小林
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
ポールストレッチ 13:20～13:50 小林	✿希望者のみ✿
	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
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6年生)	子供 Bクラス
ヨガ 19:40～20:20 松嶋	子供 Cクラス
ZUMBA 20:30～21:00松嶋	選手コース
	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 / マスターズ 20:30 山田
	スタート 21:15～21:30 山田

木曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10～10:20	
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
	クロールor背泳ぎ教室 11:00～11:30 柳川
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
	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 (9,16日) 13:00～15:00
✿予約制✿	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
ジム オリエンテーション	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
	子供 Bクラス
	子供 Cクラス
リラックスヨガ 19:30～20:20 小林清美	選手コース
	汁のび&姿勢作り 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 20:30 山田

金曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10～10:20	
ZUMBA 10:30～11:20 HANAKO	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
☆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
おためしエアロ 13:30～13:50 小林	✿希望者のみ✿
ゆったりストレッチ 13:55～14:25 小林	汁のび&姿勢作り 14:00 山田
	おえらびスイミング 14:30 山田
	保育園様 (10,17日) 13:00～15:00
	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
小学生 体操教室 (小2～小6年生)	子供 Bクラス
JAZZHIPHOP (5才～小2年生) 遠山	子供 Cクラス
	♪Kidsクラス♪
JAZZHIPHOP (小3～小6年生) 遠山	♪Jrクラス♪
ベーシックエアロ 19:40～20:30 小林清美	選手コース
	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

土曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10～10:20	ストレッチのみ参加でもOKです♪
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 / おえらびスイム② 11:15～柳川 / 子供 Eクラス 10:30～11:30
☆好評につき☆ 3月末まで延長します	アクアビクス40 11:50～12:30 山田
☆2/5・12(日)休館日☆ (高林校・数塚校ご利用できます)	
☆2/19(日) 特別体験教室☆ ☆費用550円(税込)☆時間12：30～13：30 対象：着つけ～けのび程度(お子様向けのレッスンです)	
	子供 D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
小学生 体操教室 (小4～小6年生)	子供 Cクラス
☆ライン登録☆ ホームページへアクセス	選手コース
ZUMBA 松嶋 19:30～20:20	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00～20:30
✿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	プール
	はじめてクロール 10:30～11:00
はじめてエアロ 11:00～11:50 高橋	はじめて背泳ぎ 11:00～11:30
	プライベートレッスン大募集!! ☆30分 1,100円☆
	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)

・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☆