



令和8年(2026)レッスンプログラム2月



NOMAスイミングスクール鳴山校
0276-37-1611

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30	スタジオ ラジオ体操 10:10~10:20 健康ストレッチ 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 11:30~12:00 山田 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) ピラティス 19:00~19:50 丸山 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	プール ラジオ体操 10:10~10:20 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 はじめてエアロ 11:00~11:30 小野島 背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田 フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~14:00 ポールストレッチ 13:20~13:50 小林 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 園児・小学生 体操教室 (3~7歳児) 子供 Bクラス 子供 Cクラス 選手 コース ヨガ 19:40~20:20 松嶋 ZUMBA 20:30~21:00 松嶋 スタート 21:15 山田	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 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 泳力認定練習 12:00~12:30 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 ゆっくりスイミング 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 園児・小学生 体操教室 (3~7歳児) 子供 Bクラス 子供 Cクラス 選手 コース リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美 マスター ス 20:30 山田 ゆったりストレッチ 20:30~21:00 小林 1日の終わりにリラックス 朝日も満喫しましょ♪	スタジオ ラジオ体操 10:10~10:20 ポルドフラ 10:30~11:20 長 初中級エアロ 11:30~12:20 長 アカビクス 40 12:20 高橋 こども園様 13:00~ 15:00 (5,12日) 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 園児・小学生 体操教室 (3~7歳児) 子供 Bクラス 子供 Cクラス 選手 コース JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山 JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山 ベースックエアロ 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	プール ラジオ体操 10:10~10:20 ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO お希望者のみ お希望者のみ アカビクス 40 12:20 高橋 おためし フィンスイム 11:30~12:00 山田 泳力認定練習 12:00~12:30 おためしエアロ 12:50~13:10 小林 ゆったりストレッチ 13:15~13:45 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 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 園児・小学生 体操教室 (3~7歳児) 子供 Bクラス 子供 Cクラス 選手 コース ZUMBA 松嶋 19:20~20:10 フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	スタジオ ラジオ体操 10:10~10:20 保育園様 10:00~ 11:00 ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO お希望者のみ お希望者のみ アカビクス 40 12:20 高橋 おためしエアロ 12:50~13:10 小林 ゆったりストレッチ 13:15~13:45 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 山田 フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30 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 ZUMBA 松嶋 19:20~20:10 フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	プール ラジオ体操 10:10~10:20 おえらび スイム① 10:45 柳川 おえらび スイム② 11:15 柳川 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 11:00~11:50 高橋 アクアビクス40 11:55~12:35 山田 子供 Eクラス はじめてクロール 10:30~11:00 はじめてエアロ 11:00~11:50 おえらびスイミング 11:00~11:30 プライベートレッスン大募集! ☆30分 1,100円☆	10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30				

☆日曜休館日☆

※2/1・8(日)
敷塚、高林校ご利用できます

●日曜日営業時間●
10:00~16:15
(チェックアウト16:30)

・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
10:00~20:15
(チェックアウト20:30)
日曜日
10:00~16:15
(チェックアウト16:30)

今月の
変更箇所…

マーク:はじめての方もご参加しやすいレッスンです☆ぜひ♪おためし下さい♪

☆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16:15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☆