



令和8年(2026)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	ボルドフラ 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 スイム① 10:45 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	★呼吸をとおのえ 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		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		おえらび スイム② 11:15 柳川	はじめてエアロ 11:00~11:50 小林清美	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		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	ピラティス 11:30~12:20 SAKIKO	おためし フィンスイム 11:30~12:00 山田				プライベートレッスン大募集 ★30分 1,320円★
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	かんたんステップ 12:45~13:15 小林	泳力認定練習 12:00~12:30		アクアビクス 40 12:20 高橋	★好評につき3ヵ月 延長いたします★	泳力認定練習 12:00~12:30			★日曜休館日★ 10/4(日) ※数校・大泉校ご利用できます 10/25(日) ※大泉校のみご利用できます ※10月より高林校は 日曜日全日休館となります	フライベート (有料)
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★	ボールストレッチ 13:20~13:50 小林	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00			おためしエアロ 12:50~13:10 小林	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00				フライベート (有料)
	ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林		おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	子ども園様 13:15~15:00 (22,29日)	おえらび スイミング 14:00 山田	ゆったりストレッチ 13:15~13:45 小林		けのび&姿勢作り 14:00~14:30 山田		子供 Dクラス	ヌードルウォーク 14:00~14:30
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	★初心者でも安心★	フィンスイム 14:30~15:00 山田	★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 メドレー 14:30 山田	おえらびスイミング 14:30~15:00 山田			おえらびスイミング 14:30~15:00
★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		園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	フライベート (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	子供 Aクラス		小学生 体操教室 (小2~小4年生)	★日曜日営業時間★ 10:00~16:15 (チェックアウト16:30)
	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)	・エアロビクスの途中参加は 開始後10分迄とさせていただきます。
	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)	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
						♪Kidsクラス♪				★ライン登録★ ホームページへ アクセス	★営業時間のご案内★ 火~金曜日 10:00~21:15 (チェックアウト21:30) 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...
ピラティス 19:00~19:50 丸山	選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース				
		ヨガ 19:30~20:10 松嶋			リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美						
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) 20:00~21:15	ZUMBA 20:20~20:50 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田		ゆったりストレッチ 20:30~21:00 小林	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	おえらび スイミング 20:00 柳川	ヌードル ウォーク 20:30 柳川	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:15		
			マスターズ40 20:30 山田		1日の終わりにリラックス 明日も頑張りたいよ★						
			スタート 21:10 山田								

★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16:15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★