



令和8年(2026)レッスンプログラム8月

NOMAスイミングスクール庵山校
APPLE CITY 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	保育園様 10:00~			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	保育園様 10:00~ 11:00 (7日休講)			ラジオ体操 10:10~10:20							
健康ストレッチ 10:30~10:50 小野島	11:00 (4日)	クロール教室 10:30 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			ポルドフラ 10:30~11:20 長				ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO				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 おえらび スイム② 11:15 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					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						はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋	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				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				泳力認定練習 12:00~12:30	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00				アクアビクス 40 12:20 高橋		★8月いっぱいまでの 限定レッスンです★	おためしエアロ 12:50~13:10 小林		★希望者のみ★						★7・8月の日曜日は休まず 営業致します★ ※8/16(日)休館日		
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							ゆったりストレッチ 13:15~13:45 小林									フライアート (有料)		
	ダンベルDEシェイフ 14:00~14:30 小林				おえらびスイミング 14:00~14:30 山田			★予約制★		おえらびスイミング 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			ジム オリエンテーション		らくらくメドレー 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									園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス		★プライベート (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 Bクラス			★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			小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス					子供 Cクラス			・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。 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	
	子供 Cクラス				子供 Cクラス					子供 Cクラス			JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	子供 C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			JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山	選手 コース					選手 コース			★土曜日営業時間★ 10:00~20:15 (チェックアウト20:30)	
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			ヨガ 19:30~20:10 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:15		リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美		フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15			ベーシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	おえらび スイミング 20:00 柳川					ZUMBA 松嶋 19:20~20:10				
					マスターズ40 20:30 山田			ゆったりストレッチ 20:30~21:00 小林					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									
					スタート 21:10 山田			1日の終わりにリラックス 明日も頑張りたい★															

★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★