



令和8年(2026)レッスンプログラム9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	保育園様 10:00~ 11:00 (15日)	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 (25日休講)	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 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	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	はじめてクロール 11:00~11:30 小林	はじめてクロール 11:00~11:30 小林	初中級エアロ 11:30~12:20 長	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	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	おためし フィンスイム 11:30~12:00 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	泳力認定練習 12:00~12:30	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) 12:00~14:00	アクアビクス 40 12:20 高橋	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00	ピラティス 11:30~12:20 SAKIKO	泳力認定練習 12:00~12:30	希望者のみ	アクアビクス40 11:55~12:35 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	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ
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	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ
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	おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	★予約制★	ジム オリエンテーション	子ども園様 13:15~ 15:00 (3日)	おえらび スイミング 14:00 山田	子ども園様 13:15~ 15:00 (4日)	けのび& 姿勢作り 14:00 山田	おえらび スイミング 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	★予約制★	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	★初心者でも安心★	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	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	子供 Aクラス	おえらびスイミング 14:30~15:00
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	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)	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30
	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		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30
	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		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30
ピラティス 19:00~19:50 丸山	選手 コース	ヨガ 19:30~20:10 松嶋	選手 コース	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	ベシクエアロ 19:45~20:35 小林清美	ベシクエアロ 19:45~20:35 小林清美	選手 コース	ZUMBA 松嶋 19:20~20:10	選手 コース		フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15
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	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	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	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15		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 明日も頑張ろう★								

★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★