# 令和6年(2024)レッスンプログラム3月～

NOMAスイミングスクール鹿山校
0276-37-1611

## 火曜日

**スタジオ**
- 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
- 歩いてエアロ 11:00～11:30 小野島
- はじめてエアロ 11:40～12:30 長
- 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）
- 小学生 体操教室（小2～小6年生）
- ピラティス 19:00～19:50 JUNKO
- フラダンス 20:00～20:50 佐々木

**プール**
- クロール教室 10:30～11:00 山田
- おえらびスイミング 11:00～11:30 山田
- 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
- 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
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- フリーフィン（パドル可） 20:00～21:00
- おえらびスイミング 20:00 柳川
- おこのみレッスン 20:30 柳川

☆もどってきました☆ ぜひおためしください♪

## 水曜日

**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
- 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
- 園児・小学生 体操教室（3～7歳児）
- 小学生 体操教室（小2～小6年生）
- ヨガ 19:40～20:20 松嶋
- ZUMBA 20:30～21:00松嶋

**プール**
- ジョグ＆ウォーク 10:30～11:00 小林
- 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
- 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
- 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
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- フリーフィン（パドル可） 20:00～21:00
- おえらびスイミング 20:00 山田
- マスターズ 20:30 山田
- スタート 21:15～21:30 山田

✿希望者のみ✿

☆呼吸をととのえ充実した1日のはじまりに☆

## 木曜日

**スタジオ**
- ラジオ体操 10:10～10:20
- ポルドブラ 10:30～11:20 長
- 初中級エアロ 11:30～12:20 長
- ジム オリエンテーション
- 園児・小学生 体操教室（3～7歳児）
- リラックスヨガ 19:30～20:20 小林清美
- ポールストレッチ 20:30～21:00 小林

**プール**
- 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
- 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
- おえらびスイミング 14:00～14:30 山田
- らくらくメドレー 14:30～15:00 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
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- フリーフィンスイム（パドル可） 20:00～21:00

✿予約制✿

1日の終わりにリラックス 明日も頑張りましょう☆

## 金曜日

**スタジオ**
- ラジオ体操 10:10～10:20
- ZUMBA 10:30～11:20 HANAKO
- おためしエアロ 13:30～13:50 小林
- ゆったりストレッチ 13:55～14:25 小林
- 園児・小学生 体操教室（3～7歳児）
- 小学生 体操教室（小2～小6年生）
- JAZZHIPHOP（5才～小2年生） 遠山
- JAZZHIPHOP（小3～小6年生） 遠山
- ベーシックエアロ 19:45～20:35 小林清美

**プール**
- 保育園様 10:00～11:00
- スタート＆ターン 10:30 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
- 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
- 肘のび＆姿勢作り 14:00～14:30 山田
- おえらびスイミング 14:30～15:00 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
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- フリーフィン（パドル可） 20:00～21:00
- 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

☆初めての方大歓迎☆

✿希望者のみ✿

♪Kidsクラス♪

♪Jrクラス♪

## 土曜日

**スタジオ**
- ラジオ体操 10:10～10:20
- エアロ＆らくらくステップ 10:50～11:40 川西
- 園児・小学生 体操教室（3～7歳児）
- 小学生 体操教室（小2～小4年生）
- 小学生 体操教室（小4～小6年生）
- ZUMBA 松嶋 19:30～20:20

**プール**
- 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
- アクアビクス40 11:55～12:35 山田
- 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
- フリーフィンスイム（パドル可） 20:00～20:30

☆1週間のつかれを吹き飛ばしましょう☆

☆ライン登録☆ ホームページへアクセス

✿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**
- はじめてエアロ 11:00～11:50 高橋

**プール**
- はじめてクロール 10:30～11:00
- おえらびスイミング 11:00～11:30
- 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）

プライベートレッスン大募集!! ☆30分 1,100円☆

☆日曜休館日☆
※3/ 3・10(日)
(高林校・藪塚校ご利用できます)
※3/ 31(日) 全校休館日

・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☆