



令和7年(2025)レッスンプログラム5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	ポルドル 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 10:00～11:00 スタート &ター 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 おえらび スイム② 11:15 柳川	子供 ビクラス 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	おえらびスイミング 11:30～12:00 柳川	希望者のみ☆	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 1,100円★
			泳力認定練習 12:00～12:30		アクアピクス 40 12:20 高橋	希望者のみ☆	泳力認定練習 12:00～12:30			アクアピクス40 11:55～12:35 山田	
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	おためしステップ 12:45～13:15 小林	希望者のみ☆		フリー フィンスイム (パドル可) 12:00～14:00	希望者のみ☆	おためしエアロ 12:50～13:10 小林				フライバート (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★	ポールストレッチ 13:20～13:50 小林			保育園様 13:00～15:00 (29日)		ゆったりストレッチ 13:15～13:45 小林				フライバート (有料)
	ダンベルDEシェイフ 14:00～14:30 小林		ワンポイントスイミング 14:00～14:30 柳川	予約制☆	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		保育園様 13:00～15:00 (30日)			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		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		ゆったりストレッチ 13:15～13:45 小林				おえらびスイミング 14:30～15:00
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		保育園様 13:00～15:00 (30日)				フライバート (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	園児・小学生 体操教室 (3～7歳児)	子供 Aクラス		フライバート (有料)
	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	★日曜日営業時間★ 10:00～16:15 (チェックアウト16:30)	
	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		
ピラティス 19:00～19:50 JUNKO	選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース	★ライン登録★ ホームページへ アクセス 	
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	ヨガ 19:40～20:20 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田	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) 20:00～21:30		ベーシックエアロ 19:45～20:35 小林清美		ZUMBA 松嶋 19:20～20:10	★土曜日営業時間★ 10:00～20:15 (チェックアウト20:30)	
		ZUMBA 20:30～21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田	ゆったりストレッチ 20:00～21:00 小林			おえらび スイミング 20:30 柳川		フリー フィンスイム (パドル可) 20:00～21:30		
			スタート 21:15 山田	1日の終わりにリラックス 明日も頑張ります★			ヌードル ウォーク 20:30 柳川			★営業時間のご案内★ 火曜～金曜 10:00～21:30 (チェックアウト21:45) 土曜 10:00～20:15 (チェックアウト20:30) 日曜 10:00～16:15 (チェックアウト16:30) 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16:15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★